



## 9月 よていこんだてひょう

日	曜日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養表示		
			あか からだをつくる もとになるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	きいろ ねつやちからになるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	しじつ(g) しよえん そうとうりょう (g)	
13	(月)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ バンサンスー はっぼうさい	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく えび ぎょうざ	きゅうり にんじん しょうが はくさい たまねぎ しいたけ きぬさや	こめ あぶら はるさめ さとう ごま でんぷん	712 26	27.8 2.09	
14	(火)	エビピラフ ぎゅうにゅう マセドアンサラダ さわらのごまネーズやき わかめスープ プルーン	えび ぎゅうにゅう さわら ハム わかめ チーズ	たまねぎ ねぎ ちんげんさい グリーンピース とうもろこし マッシュルーム えのきだけ きゅうり プルーン にんじん	こめ バター あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	620 27.7	25.8 2.36	
15	(水)	ナン ぎゅうにゅう カレー かいそうサラダ とんかつ フルーツポンチ ← 2-1・2-2 リクエストこんだて	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく たまご しろいんげんまめ	たまねぎ きゅうり にんじん にんにく きゃべつ しょうが とうもろこし なし えだまめ トマト みかん レモン もも	ナン じゃがいも あぶら ゼリー カレーパウダー こむぎこ パンこ さとう ごま	749 27.6	28.8 3.3	
16	(木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ ゆかりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう どうふ とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい きゃべつ さやいんげん あかしそ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	686 29.6	23.5 1.61	
17	(金)	えだまめごはん ぎゅうにゅう にぎかな ちぐさあえ みそしる きよほう	ぎゅうにゅう あかうお ハム どうふ あぶらあげ みそ	しょうが きゃべつ もやし ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ えだまめ ぶどう	こめ さとう はるさめ ごま	577 26.9	17.8 2.49	
21	(火)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに なめたけあえ さといものそぼろに すましじる おはぎ	ぎゅうにゅう さんま なると あげボール とりにく	しょうが ほうれんそう もやし なめたけ さやいんげん えのきたけ にんじん	こめ さとう さといも でんぷん おはぎ マーメレード	725 27.9	20.3 2.77	
22	(水)	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ なっとうあえ みそしる れいとうみかん ← 6-2 リクエストこんだて	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ みそ	にんにく しょうが はくさい ほうれんそう にんじん もやし にら しめじ みかん	こめ でんぷん こめこ あぶら ごま	664 26.9	22.7 2.61	
24	(金)	なすとトマトのスパゲティー ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ ホタテスープ やさいのレモンふうみサラダ ガトーショコラ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ほたて わかめ	にんにく しょうが なす レモン たまねぎ にんじん トマト きゅうり ねぎ きゃべつ	スパゲッティ さとう あぶら こむぎこ オリーブオイル ガトーショコラ	623 29.7	23.9 3.17	
27	(月)	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのあげに さんしょくあえ はるさめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう レバー みそ ぶたにく	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ きゅうり しいたけ たけのこ チンゲンサイ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま はるさめ アセロラゼリー	703 21	18.6 2.89	
28	(火)	さつまいもパン ぎゅうにゅう コールスローサラダ イカのカレーしょうゆやき イタリアンスープ ミルメーク	ぎゅうにゅう いか ベーコン チーズ	にんにく きゃべつ パセリ きゅうり りんご セロリー にんじん たまねぎ トマト とうもろこし えのきたけ	パン あぶら マヨネーズ マカロニ ミルメーク	612 26.3	19.9 2.74	
29	(水)	ごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ かぼちゃサラダ もずくたまごスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいずたんぱく たまご ハム とうふ もずく	たまねぎ かぼちゃ きゅうり えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	こめ あぶら パンこ さとう マヨネーズ でんぷん	710 31.9	22.9 2.5	
30	(木)	さんしょくどん ぎゅうにゅう すのもの かつおとだいずのおとしあげ りんご	ぶたにく とりにく くらげ だいずたんぱく たまご ぎゅうにゅう だいず かつお ハム わかめ	しょうが えだまめ にんじん さやいんげん きゃべつ きゅうり りんご	こめ おおむぎ さとう さつまいも こむぎこ ごま あぶら	715 29.2	23.8 1.87	
※献立は都合により、変更となる場合があります。ご了承ください。						平均栄養価	675 27.6	23 2.53
						基準値(3～4年)	650 21～33	14～22 2未満