

9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

9月^{がつ}になっても、まだまだ暑い^{あつ}日^ひが続^{つづ}きます。夏^{なつ}の疲れ^{つか}れが出てくる時^{とき}です。朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆう}の3食^{しょく}
の食^{しょく}事をきちんととって、生活^{せいかつ}のリズムを取りもどして元^{げん}氣^きに過^すごしましょう。

9月の給食目標

正しくはいぜんをしよう

東曾野木小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
1 (金)	アーモンドチーズパン		チーズ	こめごはん	アーモンド				I補 ⁺ - 564 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	こなチーズ	じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ だいこん にんにく	がらすूप ケチャップ しお こしょう	たんばく質 21.3 g
	ポイルウインナー	ソーセージ							脂質 21.8 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 3.2 g
	りんごジュース						りんご		
4 (月)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 559 kcal
	うめふりかけ	かつおぶし	のり	でんぶん さとう	ごま		うめ	しお しょうゆ こんぶエキス す みりん	たんばく質 20.1 g
	もずくスープ	とうふ	もずく			こまつな	ねぎ えのき	がらすूप しょうゆ しお	脂質 15.7 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん とうがらし	食塩相当量 1.9 g
	ぶどう (きょほう)						ぶどう		
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 557 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ				こまつな	たまねぎ	にほし	たんばく質 25.1 g
	いかのたつたあげ	いか		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 17.2 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	マーボーライス	とうふ ぶたにく だいずミート みそ はちょうみそ		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらすूप オイスターソース さけ	I補 ⁺ - 598 g
	(ごはん)			こめ					たんばく質 25.5 kcal
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり ホールコーン	す しょうゆ	脂質 19.5 g
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
	そばろごはん	とりひきにく		こめ さとう			しょうが	しょうゆ みりん さけ	I補 ⁺ - 591 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	にほし けずりぶし しろしょうゆ しょうゆ さけ しお	たんばく質 24.7 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん	あぶら			かつおだし す しお しょうゆ	脂質 21.1 g
	きゅうりづけ						きゅうり	しお	食塩相当量 2.3 g
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 574 kcal
	じゃがいものそばろに	ぶたひきにく		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん	たんばく質 24.6 g
	さけそばろ		さけ		あぶら ごま			しお	脂質 15.3 g
	もやしごまドレッシングあえ		わかめ	さとう	すりごま あぶら		もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ しお す	食塩相当量 2.1 g
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	キムタクごはん	ぶたにく	こんぶ	こめ さとう	ごまあぶら	にんじん	はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが たくあん	さけ しょうゆ しお とうがらし	I補 ⁺ - 610 kcal
	はるさめスープ		なると	はるさめ でんぶん		にんじん にら	もやし たけのこ	がらすूप しお こしょう しょうゆ	たんばく質 20.7 g
	コーンシューマイ	たらすりみ とうふ		でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード		ホールコーン たまねぎ	しお さけ みりん	脂質 17.3 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりごま	ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量 2.8 g
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 622 kcal
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				こまつな	えのき ねぎ	にほし	たんばく質 24.3 g
	さばのてりやき	さば		さとう				しょうゆ みりん さけ	脂質 25.4 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量 2.3 g
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	あきやさいのドライカレーライス	ぶたひきにく だいずミート		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ	カレールウ カレーこチャツネ ソース あかワイン ケチャップ しお	I補 ⁺ - 623 kcal
	(カレーあじごはん)			こめ	あぶら			カレーこ	たんばく質 22.1 g
	えだまめとコーンのサラダ				あぶら	あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ	す しお こしょう	脂質 22.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g

3年生：校外学習のため給食なし

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
ねんせい こうがいがくしゅう きゅうしょく 4年生：校外学習のため給食なし									
14 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 587 kcal
	おやこに	とりにく たまご		じゃがいも くるま い さとう		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ だけのこ	けずりぶし しお さ け しょうゆ	たんぱく質 26.7 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あ ぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 16.9 g
	たくあんあえ				ごま		きゅうり キャベツ	しお	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				たくあん		
15 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 614 kcal
	のりふりかけ		のり	さとう	ごま			しお しょうゆ	たんぱく質 26.6 g
	コーンたまごスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん チンゲンサ イ	ホールコーン クリー ムコーン	がらすूप しお こ しょう しょうゆ	脂質 21.6 g
	だいずととりにくのご まがらめ	だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ご ま	ピーマン	しょうが	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 (月)	けいろう ひ 敬老の日								
19 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 593 kcal
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも		こまつな		にぼし	たんぱく質 24.5 g
	チキンたれカツ	とりにく		でんぷん こめこ パンこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょ うゆ さけ みりん	脂質 17.3 g
	ポイルキャベツ					にんじん	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 (水)	かみかみわかめごはん		わかめ	こめ みずあめ				こんぶエキス	I補給 - 579 kcal
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲン サイ	ねぎ はくさい ししい たけ メンマ しょ うが にんにく	しょうゆ ラーゆ し お がらすूप	たんぱく質 24.0 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお	脂質 20.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
21 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 616 kcal
	たまごともずくのスープ	とうふ たまご	もずく	でんぷん			えのき ねぎ	がらすूप しお しょうゆ	たんぱく質 26.5 g
	あじフライ（ソース）	あじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお ソース	脂質 20.6 g
	じゃがいものカレーき んぴら	ハム		じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいん げん		しょうゆ さけ カ レーこ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 572 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにやく	にぼし	たんぱく質 27.5 g
	ますのしおこうじやき	ます		さとう				こめこうじ しお み りん	脂質 15.9 g
	しらたきのツルツルい ため	ベーコン		さとう	あぶら ごまあ ぶら	にんじん こまつな	もやし ホールコーン しらたき	さけ オイスターソー ス しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (月)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん					I補給 - 546 kcal
	しおラーメンスープ	ぶたにく なんと		でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲン サイ	もやし ねぎ メン マ きくらげ	がらすूप しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.4 g
	やきぎょうざ	ぶたにく だいず		こむぎこ でんぷん こめこ	あぶら ラード ごまあぶら		キャベツ たまねぎ にら	しお さけ オイス ターソース しょう ゆ	脂質 13.9 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつみかん	しお	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう								
26 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 585 kcal
	もやしのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にぼし	たんぱく質 24.1 g
	とりにくのをやくみソー スかけ	とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ご まあぶら		ねぎ しょうが	さけ しょうゆ す	脂質 19.6 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも こむぎ こ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	がらすूप あがフイ ン ハヤシルウ ブラ ウンルウ トマトケ チャップ ソース こ しょう	I補給 - 597 kcal
	（ごはん）			こめ					たんぱく質 19.8 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 19.0 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 612 kcal
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	なめこ だいこん ね ぎ	にぼし	たんぱく質 26.0 g
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ	あげあぶら			こしょう	脂質 22.5 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ さけ とう がらし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 586 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし ししいたけ エキス にぼし	たんぱく質 22.1 g
	だんごじる	とりにく		しらたまもち		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこ ん こんにゃく	けずりぶし しお しょうゆ みりん	脂質 16.4 g
	さといもコロッケ	ぶたにく		さといも じゃがいも さと う パンこ こむぎこ でん ぷん	あげあぶら あ ぶら		たまねぎ	しょうゆ しお こ しょう	食塩相当量 1.9 g
	ちぐさあえ	たまご		でんぷん	あぶら ごま	こまつな	もやし	かつおだし す しお しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						