

# 9月 こんだてよてい表



2024.9

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	とりにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし コーン しいたけ	たんぱく質 24.1 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 22.4 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (火)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー 586 kcal
	かきたまみそしる	じゃがいも		あぶらあげ たまご みそ		こまつな	しめじ ねぎ	たんぱく質 26.2 g
	ツナそぼろどんのぐ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース	脂質 17.8 g
	きゅうりのピリカラづけ		ごまあぶら ラーゆ				きゅうり しょうが	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 691 kcal
	カレーなんばんじる	でんぷん	カレールウ	ぶたにく かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ねぎ	たんぱく質 31.2 g
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぷん くるまふ さとう	あげあぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 23.8 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 606 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ラーゆ ごまあぶら	とうふ ぶたにく うずらのたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	たんぱく質 30.1 g
	えびのからあげ	でんぷん	あげあぶら	えび(ぎょうらん)				脂質 22.7 g
	もやしのサラダ		ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (金)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー 592 kcal
	あさりとわかめのスープ			とうふ あさり	わかめ	ほうれんそう	もやし えのき ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	ブルコギどんのぐ	さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ		にんじん ビーマン あかビーマン	にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ	脂質 18.2 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (月)	かおりごはん	こめ でんぷん さとう				しそ		エネルギー 605 kcal
	もやしのみそしる			あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ	たんぱく質 23.3 g
	メンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あげあぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質 21.1 g
	えだまめサラダ	さとう	ごまあぶら				えだまめ キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ	たんぱく質 25.8 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 19.5 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.9 g
	ミルク(ココア)	さとう	ココア					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (水)	とりそぼろごはん	こめ さとう		とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー 562 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく かまぼこ		にんじん みすな	えのき ごぼう たけのこ	たんぱく質 25.0 g
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご				脂質 19.5 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 631 kcal
	みそワントンスープ	ワントン	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん なら チンゲンサイ	もやし ねぎ	たんぱく質 25.3 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら	たら だいず		ビーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.2 g
	なし						なし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

13日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	616 kcal
	くきわかめのみそしる	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ	くきわかめ		しめじ ねぎ	たんぱく質	26.1 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん こめこ	あげあぶら	とりにく			にんにく	脂質	23.2 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

**お月見献立**

～ お月見の月は「芋名月」ともよばれます。十五夜には、芋や団子をお供えて月を眺めます～



17日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	577 kcal
	さといものみそしる	さといも		なまあげ みそ		こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	23.7 g
	うさぎハンバーグわふうソース	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	脂質	18.0 g
	ゆかりあえ					しそ	キャベツ もやし きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

**コッペパンにウインナーをはさんでホットドックをつくらう!**

18日 (水)	せわりコッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー	676 kcal
	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ベーコン ほたて あさり	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質	30.4 g
	ウインナーのケチャップがらめ	さとう		ウインナー				脂質	32.8 g
	ビーンズサラダ	さとう	アーモンド あぶら	だいず ツナ あかいんげんまめ		ブロッコリー	きゅうり	食塩相当量	3.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				<b>【1年生なし】</b>

19日 (木)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	694 kcal
	あきなすのドライカレー	じゃがいも	あげあぶら カレールウ	あぶら ぶたにく だいず	ぶたにく ぎゅうにく だいず	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	23.4 g
	えだまめサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり	脂質	25.5 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

20日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	609 kcal
	きのこじる	さといも		なまあげ みそ			だいこん しめじ まいたけ えのき ねぎ	たんぱく質	25.4 g
	だいすとりにくのごまがらめ	でんぷん さとう	あげあぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	脂質	21.6 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

24日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	595 kcal
	おやこに	じゃがいも くるまふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	27.1 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう	脂質	17.4 g
	ごまいりたくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

25日 (水)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー	660 kcal
	マーボーどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	30.5 g
	ブロッコリーとえだまめのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			ブロッコリー にんじん	えだまめ コーン	脂質	22.6 g
	パインシャーベット	さとう					パイナップル	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

26日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	594 kcal
	たまごともすくスープ			とうふ たまご	もすく	こまつな	えのき ねぎ	たんぱく質	22.8 g
	さんまのかば焼き	さとう でんぷん	あげあぶら	さんま				脂質	23.5 g
	そくせきづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

27日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	551 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	22.9 g
	じゃここんぶ	さとう			こんぶ ちりめんじゃこ (ぎょうら)			脂質	13.7 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

30日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	579 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	21.6 g
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが	脂質	19.2 g
	わかめつけ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 天候等により献立を変更することがあります。