



9月のこんだてよていひょう



R7.9月
さくら市学校給食センター

ひづけ	こんだてめい ※ざいりょうとうのつごうにより、こんだてをへんこうするばいがあります。あらかじめごりょうしょうください。	おもなざいりょう（※しょりょうがすくないしょくひんや、いちふのちゅうみりょうはきさいしておりません）						えいようか
		【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】		I群(g) - kcal
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちゅうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	たんぱくしつ	ししつ	ししつ(g)	たんぱくしつ(g)
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ	ししつ(g)	ししつ(g)
1 月	こはん ぎゅうにゅう ハンバーグ おろしソース ツナのりすあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ツナ ぶたにく・とうふ・みそ	のり のり	ほうれんそう・にんじん にんじん	たまねぎ・だいこん・りんご・にんにく もやし だいこん・ごぼう・ねぎ・(こんにゃく)	こめ でんぶん・さとう さとう さといも	サラダあぶら ごま サラダあぶら	672 26.2 21.4 2.5
2 火	こはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのおかかあえ すまじる	ぎゅうにゅう さば・みそ かつおぶし とうふ・かまぼこ	にんじん わかめ	ほうれんそう ほうれんそう	もやし・キャベツ えのきだけ	こめ さとう・こめこ		592 23.4 17.9 2.1
3 水	まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ ソース コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく・だいす ペーパン		にんじん にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・だいこん・セロリー・にんにく	パン でんぶん・パンこ・さとう マカロニ・じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	563 20.5 21.0 2.8
4 木	こはん ぎゅうにゅう セルフピビンバ やきにく やさいのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな・にんじん にんじん・チングンサイ	たまねぎ ぜんまい・もやし たけのこ・しいたけ・ねぎ	こめ	サラダあぶら ドレッシング	580 22.9 17.0 2.4
5 金	バーロール いちごジャム ぎゅうにゅう てりやきチキン フルーツのゼリーあえ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ペーパン			いちご みかん・パイン・もち たまねぎ・セロリー	パン・ジャム さとう ゼリー じゃがいも・マカロニ	サラダあぶら	605 20.6 21.6 2.4
8 月	こはん ぎゅうにゅう きのこハッシュドポーク こんにゃくサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・グリンピース きゅうり・キャベツ・コーン・(こんにゃく) レモン	こめ さとう・でんぶん ゼリー・さとう・はちみつ	サラダあぶら ドレッシング	690 21.4 20.1 2.8
9 火	こはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ごもくきんぴら かんぴょうのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく・さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん・ニラ	ごぼう かんぴょう	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	584 25.3 13.6 2.1
10 水	はちみつパン ぎゅうにゅう やさいにくだんご(2) マカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん・トマト にんじん にんじん	たまねぎ・えたまめ・くわい キャベツ・きゅうり キャベツ・たまねぎ・だいこん	パン・はちみつ さとう・でんぶん マカロニ じゃがいも・マカロニ	669 23.0 25.5 3.3	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	
11 木	こはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい マーポーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん・ビーマン にんじん・こまつな		たまねぎ・しようか しようか・なす・たまねぎ・だけのこ はくさい・もやし	こめ パンこ・むぎ・でんぶん・さとう さとう・でんぶん ワンタン	サラダあぶら ごまあぶら・サラダあぶら	593 21.3 14.6 1.9
12 金	くろコッペパン ぎゅうにゅう 5しゅるいのやさいグラタン コーンサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とうにゅう・おから ぶたにく・だいす	ぎゅうにゅう にんじん・ほうれんそう にんじん・トマト	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・グリンピース	パン・くろざとう じゃがいも・こめこ・さとう さとう・じゃがいも	648 22.4 24.1 2.4	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	
16 火	こはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ひじきのいために まんてんみそしる	ぎゅうにゅう いわし・かつおぶし だいす・さつまあげ かまぼこ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にんじん・こまつな	(こんにゃく) ねぎ・しめじ	こめ さとう・でんぶん さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	646 26.7 18.8 2.7
17 水	バーロール ぎゅうにゅう スペゲティナポリタン チキンナゲット(2) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・おから	ぎゅうにゅう にんじん・トマト・パセリ	ニンニク・たまねぎ・マッシュルーム	パン スペゲティ	652 24.2 24.0 2.7	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	
18 木	わかめこはん ぎゅうにゅう きんぴらバーグ ニラのわふうあえ なめこじる	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・とうふ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・いんげん	たまねぎ・ごぼう・しょうが もやし なめこ・ねぎ	こめ でんぶん・さとう	613 24.2 18.2 3.7	サラダあぶら・ごま ごま・ドレッシング	
19 金	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ マカロニのクリームに はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん・ほうれんそう プロッコリー・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ キャベツ・カリフラワー	パン じゃがいも・こめこ・さとう・でんぶん マカロニ	616 27.8 22.7 2.6	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	
22 月	こはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2) きりぼしだいこんとささみのサラダ くきわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とりにく ぶたにく	二ラ にんじん くきわかめ	キャベツ・たまねぎ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・キャベツ たけのこ・もやし・しいたけ	こめ さとう・こむぎこ さとう	608 19.3 18.6 2.5	サラダあぶら ごま・ごまあぶら ごまあぶら	
24 水	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ハニーマスター豆チキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん・パセリ	ブルーベリー	パン・ジャム はちみつ	635 27.8 27.3 3.0	サラダあぶら	
25 木	こはん ぎゅうにゅう ひややっこ しょうゆ かいそうサラダ とりにくとやさいのごまみそに	ぎゅうにゅう とうふ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	こめ さとう	613 22.5 16.6 2.8	ドレッシング サラダあぶら・ごま	
26 金	まるパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ソース イタリアンサラダ ふわふわスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう にんじん にんじん・ほうれんそう	キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ	パンこ・こむぎこ じゃがいも・パンこ	571 24.7 21.9 2.9	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	
29 月	こはん ぎゅうにゅう やさいのかきあげ てんどんのたれ いそべあえ さといもじる	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・しゅんきく ほうれんそう にんじん	たまねぎ・ごぼう もやし だいこん・ねぎ	こめ こむぎこ・さとう さとう さといも	672 19.1 21.9 2.6	サラダあぶら	
30 火	~しせい20しゅうねんきねんメニュー~ もちむぎこはん ぎゅうにゅう ビーフカレー アスパラガスのサラダ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん アスパラガス	たまねぎ・マッシュルーム・グリンピース・レモングラム・にんにく もやし・キャベツ・きゅうり	もちむぎ・こめ じゃがいも ゼリー	703 20.7 18.4 1.8	サラダあぶら ドレッシング	

