



# 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		※ ざいりょうとうのつごうにより、こんだてを へんこうするばあいがあります。 あらかじめごりょうしょうください。	こんだてめい		おもなざいりょう（※しよりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちょうみりょうはきさいしておりません）				えいようか 1kcal たんぱくしつ⑥ ししつ⑥ しょくえん そうとうりょう ⑥	
			【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】			
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
			にく・さかな たまご・だいず	こさかな・かいそう にゅうせいひん	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	こめ・パン いも・さとう	あぶら・バター ごま		
1	月	ごはん ハンバーグ ツナのりすあえ とんじる	ぎゅうにゅう おろしソース	ぎゅうにゅう	ぶたにく・とりにく ツナ	のり	たまねぎ・だいこん・りんご・にんにく もやし ほうれんそう・にんじん にんじん	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	ごはん さばのみそに キャベツのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さば・みそ かつおぶし とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん ほうれんそう	こめ さとう・こめこ		592 23.4 17.9 2.1
3	水	まるパン 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	ぎゅうにゅう	ぶたにく・とりにく・だいず		たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・トマト・パセリ	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	ごはん セルフビビンバ やきにく やさいのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく		たまねぎ ぜんまい・もやし こまつな・にんじん にんじん・チンゲンサイ	こめ サラダあぶら ドレッシング		580 22.9 17.0 2.4
5	金	バターロール 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	ぎゅうにゅう	とりにく		いちご みかん・パイナップル・もも にんじん・こまつな	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	ごはん 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	ぎゅうにゅう	ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース 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	ごはん 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	ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく・さつまあげ みそ	くきわかめ	にんじん にんじん・ニラ	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	ぎゅうにゅう	とりにく・ぶたにく		にんじん・トマト たまねぎ・えだまめ・くわい にんじん キャベツ・きゅうり にんじん 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	サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	669 23.0 25.5 3.3
11	木	ごはん ポークしゅうまい マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく・みそ ぶたにく		たまねぎ・しょうが しょうが・なす・たまねぎ・たけのこ にんじん・ピーマン はくさい・もやし にんじん・こまつな	こめ パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう さとう・でんぶん ワンタン	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	ぎゅうにゅう	とうにゅう・おから		にんじん・ほうれんそう たまねぎ・コーン にんじん・トマト キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・グリーンピース	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	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	648 22.4 24.1 2.4
16	火	ごはん 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	ぎゅうにゅう	いわし・かつおぶし だいず・さつまあげ かまぼこ・あぶらあげ・みそ	ひじき わかめ	にんじん にんじん・こまつな	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	バターロール ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン チキンナゲット（2） グリーンサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく・おから		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 ブロッコリー	パン スパゲティ パンこ・こむぎこ・さとう・でんぶん・こめこ	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	652 24.2 24.0 2.7
18	木	わかめごはん 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	ぎゅうにゅう・わかめ	とりにく・とうふ		にんじん ニラ・にんじん・いんげん	こめ でんぶん・さとう	サラダあぶら・ごま ごま・ドレッシング	613 24.2 18.2 3.7
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	ぎゅうにゅう	とりにく とりにく		にんじん・ほうれんそう たまねぎ・マッシュルーム・しめじ ブロッコリー・にんじん	パン じゃがいも・こめこ・さとう・でんぶん マカロニ	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	616 27.8 22.7 2.6
22	月	ごはん 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	ぎゅうにゅう	ぶたにく・とりにく とりにく ぶたにく		ニラ にんじん にんじん	こめ さとう・こむぎこ さとう ごまあぶら	サラダあぶら ごま・ごまあぶら ごまあぶら	608 19.3 18.6 2.5
24	水	しょくパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ハニーマスタードチキン 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	ぎゅうにゅう	とりにく		ブルーベリー キャベツ・きゅうり・みかん にんじん・パセリ	パン・ジャム はちみつ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	635 27.8 27.3 3.0
25	木	ごはん 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	ぎゅうにゅう	とうふ		にんじん だいいん・コーン・（こんにゃく） にんじん だいいん・ねぎ・しょうが・しいたけ・（こんにゃく）	こめ さとう	ドレッシング サラダあぶら・ごま	613 22.5 16.6 2.8
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	ぎゅうにゅう	ホキ ツナ ベーコン・たまご		にんじん にんじん・ほうれんそう	こめ パンこ・こむぎこ じゃがいも・パンこ	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	571 24.7 21.9 2.9
29	月	ごはん 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	ぎゅうにゅう			にんじん・しゅんぎく のり ほうれんそう にんじん	こめ こむぎこ・さとう さとう さといも	サラダあぶら	672 19.1 21.9 2.6
30	火	～しせい20しゅうねんきねんメニュー～ もちむぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー アスパラガスのサラダ おいおいゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		にんじん アスパラガス	もちむぎ・こめ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら ドレッシング	703 20.7 18.4 1.8

【1しょくあたりのえいようか】 がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん エネルギー：650kcal たんぱくしつ：24.0g ししつ：20.2g しょくえんそうとうりょう：2.0g

