



# 9月のこんだて表



平成26年9月  
三春小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 働く力になる	緑の仲間 体の調子を	栄養価	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム134・137
1月	ごはん 牛乳 野菜の味噌汁 ポークステーキ ジャーマンポテト	豚肩ロース(脂身付) ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	水稲穀粒 じゃがいも オリーブ油	パセリ にんじん ソテーオニオン アップルソース レモン 玉葱 にんにく キャベツ	エネルギー 669 kcal たんばく質 24.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g	ND
2火	食パン 牛乳 りんごジャム エビとブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	むきえび 豚もも肉 牛乳 クリーム(乳脂肪)	学校給食用パン さつまいも 薄力粉 オリーブ油	ブロッコリー にんじん さやいんげん りんご(ジャム) とうもろこし 玉葱 しめじ	エネルギー 687 kcal たんばく質 25.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g	
3水	三色そばろごはん 牛乳 きゃべつの胡麻和え けんちん汁	鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	水稲穀粒 三温糖 さといも 板こんにゃく 米サラダ油 ねりごま	しそ実 にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 625 kcal たんばく質 28.6 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.3 g	
4木	ごはん 牛乳 ツナそばろ カレー肉じゃが 大根とにらのスープ	まぐろ缶詰(油漬フ라이) 豚ばら(脂身付) 鶏ひき肉 牛乳	水稲穀粒 三温糖 じゃがいも 白ごま 米サラダ油	にんじん にら 玉葱 だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 667 kcal たんばく質 25.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	
5金	ごはん 牛乳 アジのフライ ひじきの炒めもの にら卵汁	あじ たまご 油揚げ さつま揚げ 味噌 牛乳 ひじき	水稲穀粒 薄力粉 パン粉 しらたき 三温糖 じゃがいも 大豆油 米サラダ油	にんじん にら えだまめ はくさい	エネルギー 663 kcal たんばく質 30.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g	
8月	ごはん 牛乳 手作りふりかけ じゃが芋の味噌そばろ煮 きのこと汁	糸かまぼこ 糸かつお 豚ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳 しらす干し チーズ	水稲穀粒 三温糖 じゃがいも 白ごま 米サラダ油	だいこん葉 にんじん パセリ 玉葱 干し椎茸 えのきたけ しめじ はくさい	エネルギー 615 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g	ND
9火	ごはん 牛乳 わかめ汁 ゆで鶏のごまだれあえ 野菜のチャプチェ	鶏若鶏肉モモ(皮付) 輸入牛ばら(脂身付き) 油揚げ 味噌 牛乳 生わかめ	水稲穀粒 三温糖 緑豆はるさめ じゃがいもねりごま ごま油 白ごま	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 にんにく えのきたけ	エネルギー 699 kcal たんばく質 29.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	
10水	さつまいもごはん 牛乳 鶏の風味揚げ ポパイサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁	鶏もも肉 味噌 木綿豆腐 わかめ 牛乳	水稲穀粒 さつまいも 三温糖 かたくり粉 さといも大豆油 ごま油 白ごま ねりごま	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく もやし とうもろこし だいこん	エネルギー 665 kcal たんばく質 25.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.7 g	
11木	しっぽくうどん 牛乳 パンプキンパイ きゃべつのホットサラダ	鶏もも肉 板なしかまぼこ 油揚げ たまご ベーコン牛乳 クリーム(乳脂肪)	ソフトメン 上白糖 バイシート オリーブ油	にんじん かぼちゃ にんにく もやし とうもろこし だいこん	エネルギー 691 kcal たんばく質 24.2 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.2 g	
12金	ごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 まぐろの胡麻味噌あえ 大根の炒めもの	きはだまぐろ ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	水稲穀粒 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 大豆油 白ごま 米サラダ油	にんじん こまつな しょうが だいこん えのきたけ	エネルギー 628 kcal たんばく質 28.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	
16火	焼き肉どんぶり 牛乳 里芋のおでん 果物(オレンジ) きゃべつとわかめの味噌汁	豚肩ロース(脂身付) 板なしかまぼこ さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 生わかめ	水稲穀粒 しらたき 三温糖 さといも 板こんにゃく 米サラダ油	にんじん 玉葱 キャベツ オレンジ	エネルギー 626 kcal たんばく質 25.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.2 g	ND
18木	スイートポテトサンド バリバリサラダ 牛乳 白玉団子スープ ブドウゼリー	糸かまぼこ 鶏もも肉 たまご 牛乳 寒天	学校給食用パン さつまいも 三温糖 春巻きの皮 有塩バター 大豆油 オリーブ油	にんじん チンゲンツァイ レタス きゅうり しょうが キャベツ ねぎ ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー 692 kcal たんばく質 22.3 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.9 g	
19金	ごはん 牛乳 五目汁 さばのカレー揚げ 切干し大根の炒めもの	まさば(切り身) 油揚げ さつま揚げ 鶏もも肉 味噌 牛乳	水稲穀粒 薄力粉 かたくり粉 しらたき 三温糖 大豆油 米サラダ油	にんじん こまつな 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	エネルギー 654 kcal たんばく質 27.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	
22月	五目ごはん 牛乳 果物(オレンジ) ポークソースマリネ にらとレタスのスープ	鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース(脂身付) 鶏ひき肉 牛乳	水稲穀粒 三温糖 米サラダ油	にんじん パセリ にら しめじ 干し椎茸 玉葱 レタス ねぎ しょうが オレンジ	エネルギー 635 kcal たんばく質 24.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g	
24水	ごはん 牛乳 白菜の味噌汁 ミートローフのソースがけ さつま芋のソテー	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	水稲穀粒 パン粉 三温糖 さつまいも 米サラダ油	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 にんにく はくさい だいこん	エネルギー 698 kcal たんばく質 26.7 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g	
25木	ジャージャー麺 牛乳 たまごスープ フルーツ杏仁	豚ひき肉 鶏もも肉 たまご 牛乳 生わかめ	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 杏仁豆腐 ごま油	にんじん 玉葱 たけのこ しょうが にんにく 温州蜜柑缶詰 もも果肉缶詰	エネルギー 673 kcal たんばく質 28.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g	ND
26金	ごはん 牛乳 なめこ汁 鮭の野菜チーズ焼き 白菜のあんかけ煮	鮭 味噌 豚ばら(脂身付) 油揚げ 牛乳 クリームチーズ	水稲穀粒 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな 玉葱 しめじ はくさい なめこ	エネルギー 631 kcal たんばく質 29.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	
29月	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋と青梗菜のスープ	輸入牛ばら(脂身付き) ベーコン 牛乳	水稲穀粒 三温糖 じゃがいも かたくり粉 ねりごま	ほうれんそう にんじん チンゲンツァイ ごぼう しょうが もやし	エネルギー 696 kcal たんばく質 22 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 1.9 g	
30火	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	水稲穀粒 じゃがいも 三温糖 米サラダ油 ねりごま ごま油	にんじん 玉葱 にんにく もやし レタス しょうが	エネルギー 705 kcal たんばく質 24 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3 g	