



9月の献立予定表

平成27年 9月

三春小学校

日曜	献立名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価		検査結果 (kg/Bq)セシウム134・137
1 火	3年 校外学習 マーボー丼 牛乳 たまごスープ ブドウゼリー	牛乳 もめんとうふ ぶたひきにく とりももにく わかめ たまご かんてん	ごはん じゃようはくとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんじん いら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ぶどうジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 Kcal 24.7 g 18.8 g 1.8 g	ND
2 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き イカときゃべつのいためもの こまつなのみそ汁	牛乳 ぶたかたロース いか あぶらあげ みそ	ごはん こめサラダゆ かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん きゃべつ ねぎ こまつな えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 Kcal 24.9 g 20.7 g 2.0 g	
3 木	きつねうどん 牛乳 手作り三色かき揚げ もやしの和えもの	牛乳 とりももにく あぶらあげ ウインナー たまご さつまあげ	ソフトめん さつまいも はくりきこ だいずゆ しろうごま ごまあぶら	こまつな ねぎ えだまめ もやし ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 Kcal 28.5 g 25.0 g 3.7 g	
4 金	ごはん 牛乳 アジのフライ ひじきのいためもの 五目汁	牛乳 あじ たまご ひじき あぶらあげ さつまあげ とりももにく みそ	ごはん はくりきこ パンこ だいずゆ しらたき こめサラダゆ さんおんとう	にんじん えだまめ ごぼう だいこん こまつな ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 28.8 g 19.1 g 2.0 g	
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 野菜汁	牛乳 とりももにく みそ ベーコン さつまあげ	ごはん さんおんとう ごまあぶら こめサラダゆ じゃがいも かたくりこ	にんにく ごぼう コーン だいこん にんじん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 28.0 g 19.7 g 2.6 g	
8 火	4年 宿泊学習 焼肉どんぶり 牛乳 とりさつまいも 豆腐と野菜の胡麻汁	牛乳 ぶたかたロース かまぼこ とりひきにく もめんとうふ みそ	ごはん しらたき さんおんとう ねりごま こめサラダゆ さつまいも さといも	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 24.1 g 18.1 g 2.2 g	
9 水	4年 宿泊学習 ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン きゃべつのペペロンチーノ わかめ汁	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ベーコン あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こめサラダゆ バター はくりきこ オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんにく なす きゃべつ ピーマン とうがらし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 21.8 g 23.4 g 3.4 g	
10 木	スイートポテトサンド 牛乳 ラタトゥイユ コーンポタージュ	牛乳 バルメザンチーズ	しょくパン さつまいも バター さんおんとう オリーブゆ はくりきこ	なす にんじん ピーマン ねぎ しいたけ にんにく トマト コーン たまねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 Kcal 19.9 g 22.8 g 2.9 g	
11 金	ごはん 牛乳 エビチリソース きのこのチャブチエ レタスワンタンスープ	牛乳 えび ぎゅうばらにく とりひきにく	ごはん さんおんとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろうごま ワンタン	にんにく しょうが にんじん けし ねぎ いら しめじ まいたけ ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 27.9 g 16.0 g 1.9 g	
14 月	ごはん 牛乳 豚肉ときゅうりの辛いいため もやしのあえもの なめこ汁	牛乳 ぶたひれにく ぶたかたロース みそ さつまあげ あぶらあげ もめんとうふ	ごはん かたくりこ だいずゆ ごまあぶら こめサラダゆ さんおんとう しろうごま	しょうが きゅうり ピーマン ねぎ もやし ほうれんそう こまつな なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 27.6 g 22.4 g 3.0 g	
15 火	カレーライス 牛乳 レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ ぶたももにく わかめ えび かまぼこ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめサラダゆ オリーブゆ	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 23.5 g 21.9 g 3.1 g	
16 水	(陸上交歓会のため) お弁当の日						
17 木	ジャージャー麺 牛乳 ベーコンポテトサラダ いらとレタスのスープ	牛乳 ぶたひきにく ベーコン とりひきにく	ソフトめん さんおんとう かたくりこ じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく パセリ レタス にんじん いら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 Kcal 27.7 g 22.8 g 3.3 g	ND
18 金	(陸上交歓会予備日のため) お弁当の日						
24 木	野菜ピザトースト 牛乳 バリバリサラダ 白玉団子スープ	牛乳 ベーコン チーズ かまぼこ とりももにく たまご	しょくパン ワンタンのかわ だいずゆ オリーブゆ さんおんとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ にんにく レタス きゅうり しょうが はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 23.4 g 26.2 g 3.1 g	ND
25 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 なすとチンゲンサイのいためもの わかめ汁	牛乳 さば みそ ぎゅうばらにく あぶらあげ わかめ	ごはん さんおんとう だいずゆ こめサラダゆ かたくりこ じゃがいも	しょうが なす ちんげんさい にんにく えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 Kcal 27.2 g 23.6 g 2.4 g	
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース さつま芋のきんぴら 野菜のみそ汁	牛乳 とりももにく ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ だいずゆ こめサラダゆ さんおんとう さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 27.5 g 22.8 g 2.2 g	
29 火	五目ごはん 牛乳 里芋のおでん きゃべつのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とりももにく あぶらあげ みそ さつまあげ もめんとうふ わかめ	ごはん さんおんとう こめサラダゆ さといも こんにゃく ねりごま じゃがいも	にんじん しめじ ほししいたけ きゃべつ さやいんげん みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 22.3 g 17.6 g 3.2 g	
30 水	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 切り干し大根のいためもの さつま汁	牛乳 さけ みそ チーズ あぶらあげ さつまあげ ぶたばらにく	ごはん さんおんとう しらたき こめサラダゆ さつまいも こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 Kcal 29.1 g 21.0 g 2.6 g	