

9月のこんだてひょう

※たしょうへんこうがあるかもしれません

ひにち	しゅよく	ぎゅうにゆう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)		
				ち	ち	からだ	からだ	ち	ち	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	しよくえん(mg)
1 月			【なつやすみあけげんきにとこうしょう！こんだて】 むぎいりごはん チキンカレー ギョウザにゆう かいそうサラダ(ナムルドレッシング) ミルメーク	とりにく ぎゅうにゆう	チーズ かいそうサラダ	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	663	19.9	
2 火			むぎいりごはん ギョウザにゆう モロのわふうマリネ いそべあえ なつのとんじる	ぎゅうにゆう のり とうふ	モロ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ さいいんげん	ほうれんそう トマト	こめ でんぶん さとう こんにやく	むぎ あぶら じゃがいも	640	28.4	
3 水			【ドラえもんたんじょうびおいわいこんだて】 あんきパン チョコクリーム ギョウザにゆう サマーシチュー ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゆう かいそうサラダ	とりにく	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	パン じゃがいも こんにやく	チョコクリーム ゼリー	649	23.5	
4 木			むぎいりごはん ギョウザにゆう ぶたキムチいため トックスープ	ぎゅうにゆう とりにく	ぶたにく たまご	にら しいたけ ねぎ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ あぶら	むぎ トック	587	24.2	
5 金			むぎいりごはん ギョウザにゆう とりにくのパーベキューソースがけ もやしのナムル しいたけのみそしる	ぎゅうにゆう みそ とうふ	とりにく にら たまねぎ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん	もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	589	26.4	
8 月			セルフてりやきチキンサンド ギョウザにゆう フレンチサラダ ミネストローネスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん トマト	もやし たまねぎ	コッパン でんぶん じゃがいも	さとう あぶら スパゲティ	630	27.5	
9 火			むぎいりごはん ギョウザにゆう きたいフライ からしあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゆう わかめ みそ	たら あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ	にんじん もやし	こめ あぶら	むぎ	628	25.5	
10 水			メキシカンライス ギョウザにゆう なつやさいたつぷりトマトスープ	とりにく バター	いか ぎゅうにゆう ベーコン	たまねぎ とうもろこし トマト セロリ	にんじん マッシュルーム にんにく しいたけ	こめ キャベツ とうもろこし	むぎ	639	23.4	
11 木			【どとりけんみんのひこんだて】 どんどろけめし ギョウザにゆう いもこなべふうじる ぶどうゼリー	とうふ ぎゅうにゆう	あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん	ごぼう ねぎ	こめ こんにやく さとう ゼリー	むぎ ごまあぶら さといも	588	22.2	
12 金			【まごはやさしいこんだて】 むぎいりごはん ギョウザにゆう シイラのスタミナやき はるさめサラダ かんこくふうみそしる	ぎゅうにゆう ぶたにく くわかめ	シイラ とうふ みそ	ほうれんそう にんにく えのきたけ	もやし にんにく ねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら	むぎ ごま	616	28.5	
15 月				けいろひ 敬老の日								2.8
16 火			むぎいりごはん ギョウザにゆう なつやさいのぶたにくいため はるさめちゅうかスープ	ぎゅうにゆう チーズ ハム	ぶたにく たまご	キャベツ にんじん もやし キャベツ	なす ねぎ きくらげ こまつな	こめ でんぶん はるさめ さとう	むぎ あぶら	594	25.9	
17 水			【イタリアよりりのひこんだて】 デニッシュ ベスカトーレペンネ ギョウザにゆう グリーンサラダ	あさり いか えび	チーズ ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし	たまねぎ プロッコリー きゅうり	デニッシュ ペンネ	あぶら	617	24.4	
18 木			むぎいりごはん ギョウザにゆう ぶたにくのしょうがやき とうがんのごまずあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう	ぶたにく みそ	もやし とうがん きゅうり たまねぎ	しょうが にんじん とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	588	26.5	
19 金			【めあてのこんだて-しよくとけんこうついてかんがえよう-】 むぎいりごはん ギョウザにゆう もやしときゅうりのおやさ いわしのうめに ぶたにくとじゃがいものにつけ	ぎゅうにゆう ツナ	いわしのうめに ぶたにく	きゅうり にんじん えだまめ	もやし たまねぎ	こめ ごま あぶら しらたき	むぎ じゃがいも さとう	657	25.9	
22 月			コッパン リンゴジャム ギョウザにゆう やきピーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゆう たまご	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しいたけ	パン ピーフン でんぶん	ジャム あぶら	621	23.9	
23 火				しゅうぶんひ 秋分の日								2.3
24 水			むぎいりごはん ギョウザにゆう だいこんのみそしる ひきにくとやさいのあんかけどん	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう みそ	しょうが もやし にんじん だいこん	ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな	こめ ごまあぶら	むぎ でんぶん	631	23.3	
25 木			むぎいりごはん ギョウザにゆう セルフぶたどん さつぱりあえ あつやきたまご	ぎゅうにゆう たまごやき	ぶたにく のり	たまねぎ にんじん キャベツ	ねぎ こまつな	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら	634	23.5	
26 金			むぎいりごはん セルフかきあげどん(えび・いかいり) ぎゅうにゆう おひたし なつやさいのみそしる	ぎゅうにゆう みそ	あぶらあげ かきあげ	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし なす	こめ あぶら	むぎ	652	18.6	
29 月			コッパン ブルーベリージャム ギョウザにゆう オムレツ プロッコリーのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく	オムレツ	キャベツ プロッコリー こまつな	にんじん もやし ねぎ	コッパン ワンタン	ジャム	688	24.7	
30 火			【すきらいこんだて-だいたず-】 むぎいりごはん ギョウザにゆう タラのネギしおづけ おひたし ひじきとだいたずのいりに	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ	たら ひじき だいたず	しょうが こまつな キャベツ にんじん	にんにく もやし	こめ さとう ごまあぶら あぶら	むぎ ごま こんにやく	571	28.2	

こんげつ 今月の目当て **食と健康について考えよう!**



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	623	24.72	18.42	2.1
中卒年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5~32.5	14.4~21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】
錦小で7月1日に給食用食材である「精白米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。