



食べ物の働きを
知ろう

9月予定こんだて表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	カレーライス	○	せんぎりやさいのサラダ れいとうみかん	とりにく,牛乳	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,トマト,だいこん, きゅうり,キャベツ,レモン, れいとうみかん	617 kcal 18.2 g 19.2 g 2.2 g
5火	世界の料理 ハンガリー ガーリックトースト	○	グヤーシュ ツナサラダ	牛乳,ぶたにく,ツナ	ソフトフランスパン,バター, あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん, トマト,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	578 kcal 24.0 g 26.8 g 2.3 g
6水	ごはん	○	さばのごまやき やさいのいそあえ さつまじる	牛乳,さば,のり,なまあげ,みそ	こめ,さとう,いりごま,さつまいも	こまつな,もやし,キャベツ, ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	581 kcal 27.3 g 18.1 g 2.5 g
7木	とんじるうどん	○	レモンあえ さつまいもとごまのケーキ	ぶたにく,とうふ,とうにゅう, こんぶ,みそ,牛乳,たまご,調理用牛乳	うどん,あぶら,さといも,さとう, いりごま,さつまいも,こむぎこ, バター	ごぼう,はくさい,だいこん, にんじん,ねぎ,こまつな,もやし, とうもろこし,キャベツ,レモン	596 kcal 24.5 g 17.7 g 2.7 g
8金	チャーハン	○	じゃがいもとチーズやき とうふとおおなのスープ	やきぶた,たまご,牛乳,ピザチーズ, とりにく,とうふ	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, でんぶん	にんじん,しいたけ,ねぎ,ピーマン, パセリ,たまねぎ,こまつな	572 kcal 26.3 g 18.8 g 2.6 g
11月	ごはん	○	さけのしおやき きりぼしだいこんに いなかじる	牛乳,サケ,こおりとうふ, あぶらあげ,なまあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	きりぼしだいこん,にんじん, にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん, こまつな	575 kcal 30.0 g 16.9 g 2.4 g
12火	チンジャオロースどん	○	たまごスープ なし	ぶたにく,牛乳,とりにく,とうふ, たまご	こめ,あぶら,でんぶん,さとう,あぶら	ねぎ,しょうが,たけのこ,ピーマン, にんじん,たまねぎ,なし	576 kcal 26.3 g 17.7 g 2.2 g
13水	おこのみやきトースト	○	コーンシチュー ぶどう	ピザチーズ,あおのり,牛乳, とりにく,調理用牛乳,生クリーム	むえんパン,マヨネーズ,あぶら, じゃがいも,バター,こむぎこ	キャベツ,しょうが,たまねぎ, にんじん,クリームコーン,パセリ, きよほう	615 kcal 20.7 g 29.6 g 2.2 g
14木	ごはん てづくりふりかけ	○	とりにくとさつまいものあまからいため すましじる	ちりめん,かつおぶし,牛乳, とりにく,とうふ,わかめ	こめ,いりごま,さとう,でんぶん, さつまいも,あげあぶら	にんじん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	600 kcal 21.5 g 19.6 g 1.7 g
15金	ごはん	○	さわらのこみやき ワカメとツナのすのもの ごじる	牛乳,さわらわかめ,ツナ,ぶたにく, だいす,とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,いりごま, あぶら,じゃがいも	しょうが,ねぎ,きゅうり,にんじん, ぶなしめじ,こまつな	599 kcal 30.6 g 21.0 g 2.6 g
19火	スタミナラーメン	○	だいすとかざかなのカリカリあげ ゼリーいりフルーツポンチ	ぶたにく,牛乳,だいす, かえりにほし,かんてん	ちゅうかめん,あぶら,でんぶん, さとう,いりごま	にんにく,にんじん,もやし,にら, キャベツ,ぶどうジュース,みかん, パイナップル,もも	621 kcal 28.2 g 17.4 g 2.9 g
20水	郷土料理 宮城県 あぶらぶどん	○	ごもくみそしる ぎゅうにゅうかん すんだソース	たまご,牛乳,こおりとうふ,みそ, かんてん,調理用牛乳, なまクリーム,むきえだまめ	こめ,おしむぎ,ふ,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,はくさい,ねぎ	606 kcal 22.4 g 18.9 g 2.7 g
21木	きのこごはん ハースデー給食	○	にくじゃが イカとワカメのサラダ	とりにく,あぶらあげ,牛乳, ぶたにく,わかめ,いか,みそ	こめ,むぎ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,あぶら,いりごま	まいたけ,にんじん,ぶなしめじ, しいたけ,さやいんげん,たまねぎ, こまつな,とうもろこし,キャベツ	575 kcal 23.4 g 18.5 g 2.8 g
8. 9月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
22金	セサミトースト	○	ポークビーンズ こまつなのピリからサラダ	牛乳,ぶたにく,ベーコン,だいす, いんげんまめ,わかめ,ちりめん	しよくパン,すりごま,いりごま, マーガリン,あぶら,じゃがいも, さとう,ねりごま	たまねぎ,にんじん,こまつな, もやし,キャベツ	577 kcal 25.8 g 23.7 g 2.3 g
25月	マーボナスどん	○	やきししゃも えのきとたまごのスープ	だいす,とうふ,みそ,牛乳, ししゃも,とりにく,たまご	こめ,むぎ,さとう,でんぶん,あぶら	なす,にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,しいたけ,たまねぎ, えのきだけ,もやし,にら	615 kcal 29.8 g 23.2 g 2.6 g
26火	アップルトースト	○	トマトととりのシチュー ちりめんサラダ	牛乳,とりにく,ちりめん	しよくパン,あぶら,じゃがいも, さとう,こむぎこ	りんご,たまねぎ,にんじん, キャベツ,かぼちゃ,トマト, とうもろこし,きゅうり	586 kcal 20.1 g 27.7 g 2.7 g
27水	カレーピラフ	○	さかなのチーズやき フルーツあえ	とりにく,だいす,牛乳, メルルーサ,ピザチーズ	こめ,マーガリン	にんじん,たまねぎ,ピーマン, とうもろこし,にんにく,しょうが, ぶなしめじ,パイナップル,もも, バナナ,みかん,りんごジュース	618 kcal 28.6 g 16.9 g 2.1 g
28木	だいこんとツナのスパゲティ	○	グリーンサラダ スイートポテト	ツナ,のり,牛乳,調理用牛乳, なまクリーム,たまご	スパゲッティ,あぶら,さとう, さつまいも,バター	だいこん,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり	603 kcal 22.9 g 21.0 g 2.3 g
29金	十五夜 さんまごはん	○	いもっこじる おつきみだんご	さんま,牛乳,ぶたにく,とうふ, こんぶ	こめ,こむぎこ,でんぶん,あぶら, いりごま,さといも,しらたき, さとう,しらたまご,しょうしんこ	しょうが,まいたけ,ねぎ	688 kcal 22.7 g 24.4 g 2.0 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。