

# こ ん だ て ひ よ う



2020ねん09がつ

ひづけ	こんだて	3じおやつ	ざいりょうめい			エネルギーたんぱくしつ
			ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	ぶだのちようしをととのえる	
01 か	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいとうふ、きゃべつともやしのごまあえ	アイスクリーム	こめ、むぎ、すりごま さとう、あぶら	アイスクリーム、とうふ、たまご、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、しめじ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	565 20.1 18.6
02 すい	ごはん、きゃべつとにんじんのみそしる、さけのムニエル、すきごふのいために、なし	ミルク、いもケーキ	こめ、こんにゃく、さつまいも、ホットケーキ、さとう、むぎ、こむぎこ、あぶら	さけ、ミルク、みそ、たまご、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	なし、にんじん、キャベツ、ねぎ、きざみこんぶ	586 23.1 12.5
03 もく	みそとうにゅううどん、むぎちや、コロック、いそあえ、バナナ	ミルク、ドーナツ	うどん、うどん、ごま	ぶたにく、ミルク、とうにゅう、みそ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、やきのり	584 19.7 15.1
04 ぎん	ごはん、ニラたまスープ、ユウリンチー、なすのあまからいため	のむヨーグルト、アスパラガスビスケット	こめ、かたくりこ、さとう、むぎ、あぶら、ごま、こまあぶら	とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、ミルク、ベーコン	なす、にんじん、まいたけ、にら、しめじ、しょうが	583 22.2 21.7
05 ど	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、さとう すりごま、ごま	ぎゅうにゅう、ミートボール、みそ、あぶらあげ	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、わかめ	557 18.6 15
07 げつ	しょく食パン(シ・ピ)、コンソメスープ、とりにくのたまごこみ、ゆでやさい(ブロッコリー・キャベツ)	むぎちや、きのこごはん	こめ、しょくパン、むぎ、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、さとう	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、なす、トマト、ピーマン、しめじ、えのきたけ、まいたけ、ブルーベリージャム、しいたけ	581 21.6 17.9
08 か	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのかぼやき、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト サブレ	こめ、じゃがいも、むぎ、あぶら、かたくりこ、さとう、サブレ	あじ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、きりほしだいこん、わかめ、ブルーベリージャム、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが	556 20.1 13.6
09 すい	きのこうどん、むぎちや、メンチカツ、もやしのいろどりあえ、バナナ	ミルク、きなこパン	うどん、しょくパン、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	メンチカツ、ミルク、ぶたにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ	596 22.1 21.6
10 もく	ごはん、あおなとえのきのみそしる、ハンバーグ、ポテトサラダ	アイスクリーム	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、あぶら、マヨネーズ、さとう	アイスクリーム、ぶたにく、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	592 18.2 20.8
11 ぎん	チキンカレーライス、むぎちや、コールスロー、ミニトマト	ミルク、アメリカンドッグ	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら	アメリカンドッグ、とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、コーン、ぶくじんづけ	591 20.9 19.2
12 ど	わかめごはん、さつまいも、わかめのみそしる、ホイールウィンナー、ホイールキャベツ、バナナ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ウィンナー、とうふ、みそ	バナナ、キャベツ、わかめ、にんじん	591 18.5 24.8
14 げつ	あおなごはん、さつまいも、こもくたまごやき、はるさめサラダ、ぶどう	ミルク、かりんとう	こめ、さつまいも、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら	たまご、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう、はんぺん、ハム	ぶどう、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、きゅうり、ピーマン、ねぎ、たまねぎ	556 18.2 8.4
15 か	ごはん、ニラたまスープ、ユウリンチー、なすのあまからいため	ももヨーグルト	こめ、かたくりこ、さとう、むぎ、あぶら、こまあぶら	とりにく、たまご、ミルク、ベーコン、ぎゅうにゅう	なす、もも、にんじん、まいたけ、にら、たまねぎ、しめじ、しょうが	513 19.9 15.9
16 すい	ごはん、キャベツとにんじんのみそしる、さけのムニエル、すきごふのいために、なし	ミルク、タマゴトースト	こめ、しょくパン、こんにゃく、むぎ、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	さけ、ミルク、たまご、みそ、あぶらあげ、バター、ぎゅうにゅう	なし、にんじん、キャベツ、ねぎ、きざみこんぶ、たまねぎ、パセリ	574 25.6 11.9
17 もく	なすミートスパゲティ、やさしいスープ、コーンサラダ、ぶどうゼリー	ココアミルク、クリームパン	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ	ぶたにく、ミルク、こなチーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、レタス、コーン、にんじん、トマト、きゅうり、ほうれんそう、なす、かんでん	544 20.7 16
18 ぎん	ごはん、しめじとたまねぎのみそしる、ぎせいとうふ、きゃべつともやしのごまあえ	ミルク、バナナケーキ	こめ、さとう、むぎ、すりごま、あぶら	とうふ、たまご、ミルク、とりにく、みそ、バター、	キャベツ、バナナ、しめじ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	553 24.7 13.2
19 ど	なっとうごはん、しめじとたまねぎのみそしる、シューマイ、おひたし、オレンジ	ぎゅうにゅう、ビスケット	こめ、むぎ、あぶら	シューマイ、なっとう、ちくわ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、もやし、こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	568 21.9 14.6
23 すい	しょくパン(シ・ピ)、コンソメスープ、とりにくのトマトこみ、ゆでやさい(ブロッコリー・キャベツ)	むぎちや、さつまいもごはん	こめ、しょくパン、さつまいも、バターピーナッツ、マヨネーズ、あぶら、こむぎこ、ごま	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、なす、トマト、ピーマン、えのきたけ、ブルーベリージャム	574 20.5 17.8
24 もく	とりごもくごはん、だいこんとえのきのみそしる、エビフライ、わふうサラダ、プリン	ミルク、せんべい	こめ、さとう、あぶら	エビフライ、たまご、ミルク、とりにく、みそ、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、にんじん、こぼろ、えのきたけ、こんにゃく、にんじん、しいたけ、きゅうり、わかめ、グリーンピース	546 23.7 14.4
25 ぎん	ごはん、じゃがいもとわかめのみそしる、あじのかぼやき、きりほしだいこんのうまに、オレンジ	むぎちや、おこのみやき(コーン)	こめ、じゃがいも、こむぎこ、むぎ、あぶら、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、ごま	あじ、ウィンナー、みそ、たまご、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	オレンジ、キャベツ、コーン、きりほしだいこん、わかめ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが、あおのめ	583 20.1 16.2
26 ど	わかめごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ミートボール、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	ぎゅうにゅう、せんべい	こめ、むぎ、さとう、ごま	ミートボール、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ	568 20 15.4
28 げつ	きのこうどん、むぎちや、メンチカツ、もやしのいろどりあえ、バナナ	ミルク、マカロニあべかわ	うどん、マカロニ、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま	メンチカツ、ミルク、ぶたにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	バナナ、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ	592 22.5 19.5
29 火	ごはん、あおなとえのきのみそしる、ハンバーグ、ポテトサラダ	みかんヨーグルト	こめ、じゃがいも、むぎ、パンこ、さとう、あぶら、マヨネーズ	ぶたにく、ミルク、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	みかんかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	519 18.6 14.6
30 水	チキンカレーライス、むぎちや、コールスロー、ミニトマト	ミルク、コーンフレーク	こめ、じゃがいも、むぎ、マヨネーズ、あぶら	とりにく、ミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、コーン、ぶくじんづけ	584 18.3 15.1

※重の行事などで献立が入れ替わることがあります。  
※食材の価格で献立が変わることがあります。

まだまだあつひがつづきますが、あつさにまけずよくたべてげんきいっぱいすごしてくださいね。

きゅうしょくしつでは、あつてもしょくよくのでるきゅうしょくをつついています。



たんじょうびがい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて

以上月	【栄養目標値】	【9月の平均】
エネルギー	560kcal	560kcal
たんぱく質	21.0g	20.8g
脂質	16.0g	16.4g
塩分	2.5g	2.6g