

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるものになる							おもにエネルギーのもとになる		エネルギーkcal	
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質g	脂質g	塩分g	
1月	麦ごはん					米 麦			674	847			
	夏野菜のカレー	ぶた肉  Happy-にんじん		にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす りんごビュレ		油	カレールー ウスターソース ケチャップ	22.1	27.0			
	ポテトのソテー	ポークウインナー			たまねぎ コーン	じゃがいも	油	野菜フイオン 塩 こしょう	21.3	25.6			
	レモンゼリー					レモンゼリー			2.1	2.9			
2火	ごはん					米			591	774			
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					油	しょうゆ ウスターソース	18.7	22.8			
	ミネラルたっぷりサラダ	大豆 かまぼこ	まわかめ	にんじん	キャベツ ごぼう コーン	三温糖	ごま 油	しょうゆ 酢 塩	19.1	23.9			
	野菜スープ	とり肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ エリンギ	じゃがいも		からボン しょうゆ 塩 こしょう	1.4	1.7			
3水	コッペパン					麦コッペパン			583	729			
	なすとひき肉の Pasta	牛肉 ぶた肉		にんじん トマトビュレ	なす たまねぎ 枝豆 にんにく	スパゲティ 三温糖	油	野菜フイオン 塩 こしょう ケチャップ からスープ 赤ワイン ウスターソース キャロットピラフの素	24.3	29.9			
	ハムサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ たまねぎ		野菜いっぱいドレッシング (和風・玉ねぎ)		18.1	21.1			
	巨峰				巨峰 				2.4	3.1			
4木	ごはん					米			599	713			
	さばのみりん漬け焼き	さばのみりん漬け 焼き							25.1	27.9			
	磯香和え		きざみのり	ほうれんそう にんじん	もやし	三温糖 		しょうゆ	24.8	25.7			
	夏野菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん オクラ	とうがん なす たまねぎ	じゃがいも		煮干しだし	2.5	2.9			
5金	ごはん					米			612	777			
	酢豚	ぶた肉		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	でんぷん 三温糖	油	酢 りんご酢 ケチャップ しょうゆ ウスターソース	24.8	30.3			
	タイピーエン	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	緑豆はるさめ		酒 からボン 塩 しょうゆ	20.2	24.1			
	手作りふりかけ		あおりのり しらすぼし			三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒	1.5	2.2			
8月	麦ごはん					米 麦			619	758			
	肉味噌丼の具	ぶた肉 麦みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 しいたけ	三温糖 でんぷん	油	酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	21.6	25.8			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃの天ぷら			油		21.0	23.3			
	魚そうめん汁	豆腐 魚そうめん	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			酒 塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.9	2.3			
9火	ごはん					米			584	742			
	チンジャオロースー	ぶた肉		ビーマン	しょうが だけのこ にんにく	三温糖 でんぷん	油 ごま油	オイスターソース しょうゆ 酒	20.8	25.5			
	きゅうりのピリ辛漬け			にんじん	きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	塩 しょうゆ 酢	24.1	29.2			
	もずくスープ	かにかまぼこ	もずく	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しめじ		ごま油	酒 塩 こしょう からボン しょうゆ	1.7	2.0			
10水	ごはん					米			626	785			
	とり肉の香草焼き	とり肉					オリーブ油	香草シーズニング 酒	25.3	30.8			
	ビーンズサラダ	まぐろ水煮 ひよこ豆 大豆 レッドキドニー ガルバンゾー			キャベツ きゅうり たまねぎ レモン		エッグケア	塩 こしょう	24.4	28.6			
	ポテトクリームスープ	ポークウインナー 白いんげんパスタ	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう 野菜フイオン	1.4	1.7			
11木	ごはん					米			544	676			
	赤魚の照り焼き	赤魚		ねぎ	しょうが にんにく	三温糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩	25.2	28.2			
	きゅうりとなすの酢物		郷土料理 わかめ		きゅうり なす	三温糖		酢 しょうゆ	17.2	19.7			
	鶏そぼろスープ	とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油 ごま	からボン しょうゆ 塩	1.5	2.1			
12金	チキンライス					米			618	711			
	コロッケ	コロッケ					油	ケチャップ 塩 混ぜ込みチキンライスの素 しょうゆ 塩	20.0	22.8			
	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	三温糖	オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ	21.1	26.1			
	ラビオリスープ	とり肉		こまつな トマト	たまねぎ しめじ	ラビオリ		からボン しょうゆ 塩 白ワイン ローレル こしょう	2.0	2.2			

使用食材について 以下の6点の食材は、卵不使用のものを使用します。
 ・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ

※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをからボンと表記しています。

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるものになる							おもにエネルギーのもとになる		エネルギーkcal	
			1群 魚・肉・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂・種実		たんぱく質g	脂質g	塩分g	
16 火	ごはん ソースカツ こっばなます とりごぼう汁	〇			味めぐり給食 (福井県)		米 三温糖	油	どんかつソース ウスターソース ケチャップ 酒 しょうゆ 酢 からし	600 733 23.2 26.6 19.0 20.8 1.8 2.2			
17 水	ごはん おやこ丼の具 ちくわのいそべ揚げ きゅうりの土佐漬け	〇					米 三温糖 でんぷん 小麦粉 でんぷん 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ 昆布だし かつおだし しょうゆ	567 764 24.0 31.9 16.3 21.0 2.0 3.1			
18 木	ごはん さけのんにく風味焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	〇			郷土料理		米 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	560 686 27.6 30.8 15.8 17.3 2.1 2.5			
19 金	少なめごはん カレーうどん ほうれん草のごま酢和え とりと根菜のつくね	〇					米 三温糖 うどん  三温糖	ごま ごま油	カレールー カレー粉 しょうゆ かつおだし 昆布だし 塩 酢	614 750 22.1 26.4 18.6 21.6 1.6 2.1			
22 月	ごはん ぶた肉のりんごソース炒め 春雨ときゅうりのサラダ とり肉と冬瓜のスープ	〇					米 三温糖 でんぷん 三温糖	ごま ごま油	酒 塩 こしょう チャツネ しょうゆ 酢 しょうゆ	619 788 27.1 33.5 22.4 27.0 1.8 2.4			
24 水	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ ほうれん草のサラダ ポタージュスープ	〇					米 三温糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも 油	ごま ごま油 エッグゲア	しょうゆ みりん しょうゆ りんご酢 野菜フイオン 塩 こしょう ポタージュベース	628 816 21.2 26.9 20.8 25.6 2.1 2.8			
25 木	ごはん とり肉の梅肉焼き おかか和え 冬瓜のみそ汁	〇					米 三温糖 三温糖	ごま ごま油	酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	541 677 23.8 28.4 17.2 19.4 1.9 2.6			
26 金	ごはん さんまのかぼすレモン煮 高菜のしらす炒め 肉じゃが	〇					米 三温糖 三温糖 じゃがいも ごんやく 三温糖	ごま ごま油 油	酒 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ かつおだし	634 769 24.9 29.2 21.2 22.9 2.2 2.6			
29 月	麦ごはん ガバオライスの具 チキンサラダ わかめスープ	〇					米 麦 三温糖 でんぷん 三温糖 じゃがいも ごんやく 三温糖	油 ごま油	オイスターソース みりん しょうゆ こしょう ドレッシングかんきつ	529 669 22.7 27.6 14.3 16.6 2.3 2.9			
30 火	ごはん とり肉のざんぎ さつまいものごままぶし すまし汁	〇					米 でんぷん 三温糖 さつまいも 三温糖 たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごま 油 ごま 黒ごま	しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし	654 817 23.9 28.4 23.9 27.6 1.6 2.0			

★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります。

※9月の行事食※ ・9/1(月)・・・ハッピーにんじん ・9/3(水)・・・ふるさと食材伊万里の日 ・9/11(木)18(木)・・・郷土料理
 ・9/16(火)・・・ 味めぐり給食 (福井県)



食べ物には3つの大きな働きがあることを知っていますか？
 こんだてよてい表の中には食べ物、きいろ・あか・みどりの働きに分けて分類してあります。さがしてみましよう！