[　9月こんだてよていひょう　]

2023年 9月度　　1(小学校)

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
1・金	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ			614 kcal
	あつあげのピリからに		とりにく,こうやとうふ,あつあげ	さといも,さんおんとう,あぶら	にんじん,ごぼう,れんこん,えだまめ,しいたけ	みりん,さけ,しょうゆ,トウバンジャン	25.1 g
	ほうれんそうのごまずあえ		かにかまぼこ	ごま,さんおんとう,ごまあぶら	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん	しお,す	21.4 g
	きょほう		ふるさと食材伊万里の日		きょほう		0.9 g
4・月	ゆかりむぎごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ,むぎ		ゆかり	676 kcal
	とりにくのチーズやき		とりにく,こなチーズD		パセリ	さけ,しお,こしょう	25.3 g
	かぼちゃのサラダ			たまごぬきマヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ,コーン	りんごす,こしょう,しお	28.3 g
	とうにゅうスープ		ベーコン,いんげんﾍﾞｰｽﾄ,とうにゅう	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンツァイ	やさいブイヨン,しお,こしょう,とりがら	2.1 g
5・火	ごはん　郷土料理	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ			588 kcal
	いかのてんぷら		（いか）	あぶら,（こむぎこA,でんぷん）		（しお）	20.3 g
	きりぼしだいこんのふくめに		ぶたにく,さつまあげ	こんにゃく,ごま,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ,	18.2 g
	なつやさいのみそしる		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	とうがん,なす,たまねぎ,にんじん,オクラ	にぼしだし	1.6 g
6・水	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ	ハッピーにんじん		661 kcal
	さばのカレームニエル		さば	こむぎこA,でんぷん,あぶら		カレーこ，しお	27.8 g
	まめのサラダ		まぐろみずに,だいず,あかいんげんまめ,ひよこまめ	たまごぬきマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	しお,こしょう,レモンかじゅう	27.0 g
	ポテトスープ		ウィンナー,いんげんﾍﾞｰｽﾄ,ぎゅうにゅうD,だっしふんにゅうD	じゃがいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,パセリ	しお,こしょう,やさいブイヨン	1.4 g
7・木	むぎごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ,むぎ			651 kcal
	キムタクチャーハンのぐ		ぶたにく	さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	はくさいキムチ,たくあん,たまねぎ,にら	さけ,みりん	22.1 g
	はるまき		（ぶたにく）	あぶら（こむぎこA,こめこ,はるさめ,でんぷん,さんおんとう）	（にんじん,たまねぎ,キャベツしょうが，しいたけ）	（しょうゆ,しお）	26.3 g
	かにたまスープ		かにかまぼこ,たまごC	ごまあぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,たけのこ,チンゲンツァイ	とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	2.8 g
8・金	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ			664 kcal
	さんまのかぼすレモンに		(さんま)	（さんおんとう，でんぷん）	（かぼす，レモン）	（しょうゆ，みりん，しお）	25.6 g
	ほうれんそうのｱｰﾓﾝﾄﾞあえ			ｱｰﾓﾝﾄﾞ,さんおんとう	ほうれんそう,もやし,にんじん	しょうゆ，しお	23.2 g
	かぼちゃのそぼろに		とりにく	こんにゃく,さんおんとう,あぶら,でんぷん	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,いんげん	みりん,さけ,しょうゆ	1.9 g
11・火	むぎごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ,むぎ			610 kcal
	にくみそどんのぐ		ぶたにく,みそ	さんおんとう,でんぷん,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,えだまめ,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ,トウバンジャン	21.3 g
	かぼちゃのてんぷら			あぶら,（てんぷらこAこむぎこA,でんぷん）	（かぼちゃ）	（しお）	21.0 g
	すましじる		とうふ,わかめ,（イトヨリ）	（でんぷん,さんおんとう）	にんじん,たまねぎ,こまつな,えのき	しょうゆ,しお,さけ,こんぶだし,かつおぶし	1.5 g
12・火	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ			684 kcal
	とりにくのピカタ		とりにく,たまごC	こむぎこA,たまごぬきマヨネーズ	パセリ	しお,こしょう,さけ	32.9 g
	マカロニサラダ		まぐろみずに	マカロニA，たまごぬきマヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん	しお,こしょう	29.6 g
	ミートボールのケチャップに		ぶたにく,（ぶたにく,とりにく,ぎゅうにく）	じゃがいも,あぶら,さんおんとう（ばんこA),でんぷん	たまねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,ピーマン,にんにく	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,しお,こしょう	2.0 g
13・水	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ			621 kcal
	かぼちゃとさつまいものコロッケ		（ぶたにく,とうにゅう）	あぶら,（さつまいも,じゃがいも,さとう,ばんこA）	（かぼちゃ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ）	（ワイン，しお，こしょう）	20.6 g
	キャベツとみかんのサラダ		ロースハム	さんおんとう,オリーブあぶら	きゅうり,キャベツ,みかんかん	す,しお,,こしょう,しょうゆ	19.3 g
	クリームスープ		とりにく,いんげんﾍﾞｰｽﾄ,ぎゅうにゅうD,だっしふんにゅうD	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう	ポタージュベース,しお,こしょう	1.2 g
14・木	ごはん	○	〈ぎゅうにゅうD〉	こめ			617 kcal
	いわしのうめに		（いわし）	（でんぷん,さんおんとう）	（ばいにく）	（みりん,しお,しょうゆ）	25.3 g
	おかかあえ		かつおぶし	さんおんとう	にんじん,こまつな,もやし,キャベツ	しょうゆ,しお	17.5 g
	とうがんのみそしる		あつあげ,みそ		とうがん,にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	にぼしだし	1.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルトD				

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。