



9月のよていこんだて表

★ 今月、18日(金)・19日(土)・20日(日)は

みやま町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

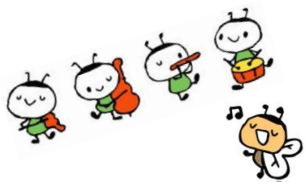
佐藤 食育の日です! ★

2020

ひつげ 日付	こんだて名 しゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	おも 主 な ざい 材 りょう 料				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	おも からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg		
1 か火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉じゃが わかめのごますあえ くだもの(なし)	せいはいく米 きょうか米 さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 さとう	さとう	たまねぎ しらたき にんじん えだまめ きゅうり もやし にんじん くだもの(なし)	しょうゆ みりん さけ す しょうゆ しお す しょうゆ しお	625	22.2	318	
2 すい水	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめ 春雨のちゅうかあえ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう はるさめ 春雨 ごまあぶら さとう	ぶたにく 高野豆腐 みそ いと 糸かまぼこ	たまねぎ しらたき ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	しょうゆ さけ しお みりん しょうゆ す す	593	22.9	298		
3 もく木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン いりだいずのサラダ たまごとトマトのスープ	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ヨーグルト だいず たまご ベーコン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう パセリ	しお カレー粉 ケチャップ ソース しょうゆ しお しょうゆ す とりがらすーフ うすくちしょうゆ しお しょうゆ	628	30.9	331	ミルクパン(小麦・乳) ヨーグルト 卵 ベーコン(乳)	
4 きん金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうが煮 ピーマンとこんにゃくのいためもの かぼちゃのみそしる	せいはいく米 きょうか米 さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが こんにゃく ピーマン ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん にほ けすなし 削り節	637	23.0	406		
7 づ月	ビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	せいはいく米 きょうか米 いりごま あぶら さとう ナムルドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ ベーコン とうふ ヨーグルト	たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ トウバンジャン しお しょうゆ とりがらすーフ うすくちしょうゆ しお しょうゆ	652	27.3	380	ベーコン(乳) ヨーグルト	
8 か火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうがんの煮もの もずくあえ ふりかけ	せいはいく米 きょうか米 パン粉 かたくり粉 さとう あぶら はるさめ 春雨 さとう さといも くす粉	ぎゅうにゅう 牛乳 とりひき肉 あつあげ もずく 糸かまぼこ かつお節 やさしいふりかけ	とうがん こんにゃく えだまめ きくらげ ほししいたけ しょうが きゅうり こまつな にんじん オクラ	しょうゆ しお さけ みりん す しょうゆ しお	622	24.8	385	パン粉	
9 すい水 重陽の節句	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのみそマヨやき きつが 菊花あえ くずじる	せいはいく米 きょうか米 たまご不使用マヨネーズ さとう ねりごま いりごま さといも くす粉	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ みそ とり肉 あぶらあげ	しょうが きくのはな キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ 酒 みりん しょうゆ こんぶ けすなし 削り節 うすくちしょうゆ しお しょうゆ	602	26.9	317		
10 もく木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のトマト煮 マカロニソテー	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいも オリーブオイル とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ホールトマト スッキーニ エリンギ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	ケチャップ しょうゆ ソース しお しょうゆ あか 赤ワイン しお しょうゆ	621	25.7	314	ミルクパン(小麦・乳) マカロニ ベーコン(乳)	
11 きん金	マーボーなすどん ぎゅうにゅう 牛乳 はるさめ 春雨スープ	せいはいく米 きょうか米 ごまあぶら かたくり粉 さとう はるさめ 春雨	ぶたひき肉 だいず あか 赤みそ みそ ぎゅうにゅう 牛乳 とりささみ	なす たまねぎ ピーマン グリンピース ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ	トウバンジャン さけ 酒 みりん しょうゆ しお とりがらすーフ うすくちしょうゆ しお しょうゆ	608	22.8	297		
14 づ月	チキンカレー (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 かいそうサラダ	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	とり肉 スキムミルク ぎゅうにゅう 牛乳 かいそうミックス	たまねぎ にんじん ホールトマト ほしぶどう グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	カレールー あか 赤ワイン しょうゆ ケチャップ しお しょうゆ あお 青じそドレッシング	635	21.0	286	カレールー(小麦・乳) スキムミルク	

「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!





9月のよていこんだて表

★ 今月、18日(金)・19日(土)・20日(日)は

みやき町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

佐藤 食育の日です! ★

2020

ひつげ 日付	よるひ 曜日	こんだて名 しゅよく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	おも 主 な さい 材 りょう 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く			
			おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を 整 えるもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム				
15	か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが煮 くきわかめの金平 じゃがいものみそしる	せいはいく米 きょうか米 さとう すりごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶたにく くきわかめ みそ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ にぼし けずなし 削り節	629	24.1	311			
16	すい 水	ジュージー ぎゅうにゅう 牛乳 根菜つくね ささみともやしのあえもの もずくのかきたまじる	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう パン粉 かたくり粉 さとう ごまあぶら さとう	ぶたにく 豚肉 こんぶ ぎゅうにゅう 牛乳 とりひき肉 だいず とりささみ	にんじん ほししいたけ いら たまねぎ れんこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	しょうゆ しょうゆ とりがらすーフ しょうゆ うすくちしょうゆ す	586	23.7	291	パン粉 卵		
17	も く 木	ちいさいコッパン ぎゅうにゅう 牛乳 なすのミートソース ビーンズサラダ れいとうみかん	コッパン スパゲティー オリーブオイル イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 ひき肉 粉チーズ スkimミルク だいず マグロ水煮	なす たまねぎ ホールトマト にんじん エリンギ パセリ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり 赤パプリカ みかん	ケチャップ デミグラスソース 粉チーズ しょうゆ しょうゆ	666	26.9	340	コッパン(小麦・乳) スパゲティー スキムミルク・粉チーズ		
18	きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すどり ちゅうかスープ	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも かたくり粉 あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 だいず ベーコン わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 黄ピーマン きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ す ケチャップ しょうゆ とりがらすーフ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	645	22.1	291	ベーコン(乳)		
21	づ 月	<h2>けいろうの日</h2>										
22	か 火	<h2>秋分の日</h2>										
23	すい 水	<h2>おにぎり弁当の日</h2>										
24	も く 木	まるがたミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 さかなのすりみフライ ドレッシングサラダ 野菜スープ	まるがたミルクパン パン粉 あぶら サウザンアイランドドレッシング じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかなすりみ おから ひじき チーズ ベーコン	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ ほうれんそう えのきたけ パセリ	しょうゆ さけ ケチャップ しょうゆ とりがらすーフ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	591	28.3	373	ミルクパン(小麦・乳) パン粉 チーズ ベーコン(乳)		
25	きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくぜん煮 すみそあえ やきのり	せいはいく米 きょうか米 さといも さとう あぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 こうや豆腐 糸かまぼこ みそ やきのり	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ きゅうり きりぼし大根 にんじん	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ みりん	628	25.1	353			
28	づ 月	たにんどん (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 あか 赤だしのみそしる	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛肉 たまご 高野豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あかみそ みそ	たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう なめこ みつば	しょうゆ さけ みりん しょうゆ にぼし けずなし 削り節	618	25.3	331	卵		
29	か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うま煮 とさづけ	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 こうや豆腐 かつおぶし	たまねぎ たけのこ こんにゃく にんじん ほししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ こまつな にんじん ポッカレモン	しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ うすくちしょうゆ	603	22.0	311			
30	すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのかばやきふう きゅうりとわかめのすのもの ぶたじる	せいはいく米 きょうか米 小麦粉 いらごま さとう あぶら さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま わかめ ぶたにく みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん かぼすかじゅう だいこん こんにゃく れんこん にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん す うすくちしょうゆ にぼし けずなし 削り節	716	24.3	300	小麦粉		
<h3>早ね・早起き・しっかり朝ごはん 生活リズムを整えよう!</h3>							今月の平均	627	24.7	328	*牛乳は毎日	
							基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350		