



# 8月のよていこんだて表

★ 9月 19日(金)・20日(土)・21日(日)は  
休校 休日です!★

まいつき 19日は しょくいくの日!!

みやき町立中原 小学校

2022

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	おまなさいりょう 主 材 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
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま 主にからだをつくるのもとになる (赤)	おま 主にからだの調子を 整えるのもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
ようび 曜日		こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	さかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	ちようみりよう 調味料など	きろかろり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg

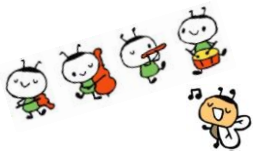
\*\*\* 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 \*\*\*

25 もく 木	しぎょうしぎ								
26 きん 金	チキンカレー (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 きらきらフルーツあえ	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 じゃがいも	とり 肉 スキムミルク ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ホールトマト にんにく ほしぶどう	カレールウ クチャップ ソース あか 赤ワイン しお 塩 こしょう	631	20.3	264	カレールウ(小麦・乳) スキムミルク
29 げつ 月	ビビンバ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ マンゴープリン	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 いりごま あぶら ごま油 三温糖	ぎゅうにく 牛肉 ぎゅうにゅう 牛乳	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	しょうゆ さけ 酒 トウバンジャン しおす 酢 こいくち 濃口しょうゆ	611	24.9	339	
30 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のメンチカツ ツナとピーマンのいためもの じゃがいものみそ汁	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 パン粉 かたくり粉 小麦粉 あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のメンチカツ(さけ たら) みず すりごま ごまあぶら まぐろ水煮 わかめ みそ	たまねぎ ピーマン もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しおさけ 塩 酒 うすくちしょうゆ しお こしょう にほし けずり 削り節	591	20.2	488	パン粉 小麦粉
31 すい 水	マーボー豆腐丼 (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ	せいはいくまい 米 きょうかまい 米 かたくり粉 あぶら さとう	ふたひき 肉 とうふ だいたす 赤みそ みそ ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ さけしお こしょう とりがらスープ トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ しお こしょう さけ 酒	580	24.1	347	ワンタン ベーコン(乳)
今月の平均						603	22.4	360	*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	

がっき 2学期も、「はやね 早寝・はやお 早起き・あさ 朝ごはん」で まいにち 毎日 げんき 元気にすごしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために、かならず 必ず みず 水やお茶をもちょうこ 持って登校しましょう!





# 9月のよていこんだて表

★ 今月、16日(金)・17日(土)・18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!!

休校 食祭の日です! ★

2022

ひつげ 日付	こんだて名 しゅじょく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主食 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 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 ちよし 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 (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
1 もく 木	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のチーズやき コーンソテー やさい 野菜スープ	ミルクパン マカロニ あぶら バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたひき肉 チーズ ベーコン	たまねぎ スズキニ にんじん なす 黄パプリカ キャベツ とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリー パセリ	調味料など クチャップ テミグラスソース しお しお しお とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	601	26.2	371	ロールパン(小麦・乳) マカロニ チーズ バター ベーコン(乳)
2 きん 金	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 さっぱりサラダ	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう 春雨	ぶた肉 高野豆腐 みそ ぎゅうにゅう 牛乳 かにかま	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	しょうゆ さけ しお しお かんきつドレッシング	565	22.8	294	
5 げ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のみそいため やさい 野菜いため ピーフンスープ	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら あぶら ピーフン	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 赤みそ みそ ベーコン	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ねぎ	さけ しょうゆ しお しお とりがらスープ うすくちしょうゆ さけ	584	25.7	282	ベーコン(乳)
6 か 火	鮭わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうがんの煮もの はいにくあ 梅肉和え	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら さとう	さけ 鮭わかめごはんのもと ぎゅうにゅう 牛乳 鶏ひき肉 ひじき あつあげ かつお節	とうがん こんにゃく えだまめ ほししいたけ しょうが キャベツ こまつな にんじん 切干だいこん	しょうゆ しお さけ しお うすくち ね うめす しお 梅肉しょうゆ 練り梅 酢	573	24.1	392	
7 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしょうが煮 鮭わかめの釜平 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 さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鮭わかめ 豚肉 みそ	しょうが ごぼう こんにゃく 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 にほ けすぶし 煎干し 煎り節	596	27.4	296	ベーコン(乳)
8 もく 木	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニソテー	ミルクパン オリーブオイル じゃがいも じゃがいも バター	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉	にんじん エリンギ セロリ にんにく トマト缶 とうもろこし パセリ	しお しお しお しお	588	25.7	311	ミルクパン(小麦・乳) バター
9 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 肉じゃが わかめのすのもの お月見団子	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも さとう あぶら さとう みたらし団子	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう 牛肉 高野豆腐 わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん さけ す うすくちしょうゆ しお	636	23.3	318	
12 げ 月	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 牛乳 中華サラダ くだもの	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら ごま油 三温糖	ぶた肉 えび いか うすら卵 かまぼこ ぎゅうにゅう 牛乳 ささみ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり 赤ピーマン なし	とりがらスープ うすくちしょうゆ しお さけ しお しお しお	567	26.9	291	えび うずら卵
13 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのみそマヨやき ごま和え くすじる	せいはいく米 きょうか米 たまご 不使用マヨネーズ すりごま さとう 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 ほうれんそう キャベツ にんじん もやし 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 みりん だし昆布 煎り節 うすくちしょうゆ しお	567	27.1	304	
14 すい 水	中華混ぜご飯 (ごはん) えびと鶏肉の チリソース ちゅうかスープ	せいはいく米 きょうか米 ごまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら あぶら	焼き豚 えびフリッター とりにく ベーコン	たけのこ むぎ枝豆 にんじん 干し椎茸 ピーマン たまねぎ おろししょうが、にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ にんじん コーン	塩 酒 酒 しお トウバンジャン とりがらスープ うすくちしょうゆ しお	617	21.1	280	焼き豚(卵) えびフリッター ベーコン(乳)

## 「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、16日(金)・17日(土)・18日(日)は

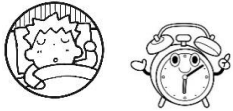
みやま町立中原小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!!

休校 食育の日です! ★

2022

ひつげ 日付	こんだて名 主食 牛乳	おまなざりょう 主にエネルギーのもとになる 主に体をつくるもとになる 主に体の調子を整えるもとになる				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				
		(黄)	(赤)	(緑)	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg					
15 もく 木	ロールパン 牛乳	ミルクパン						606	27.5	336	ミルクパン (小麦・乳) スパゲティー スキムミルク・粉チーズ		
	なすのミートソース ピーズサラダ	スパゲティー オリーブオイル イタリアンドレッシング	魚・肉・卵・大豆 牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	ケチャップ デミグラスソース しょうゆ								
16 きん 金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米						606	22.4	310			
	とりのカレー揚げ きのこ和え とうふのみそ汁	かたくり粉 あぶら さとう	とり肉 とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 酒 カレー粉								
19 げ 月	<h2 style="color: green;">けいさうの日</h2>												
20 か 火	ポークカレー (ごはん) 牛乳	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ホールトマト ほしぶどう グリーンピース にんにく しょうが	カレーウツ ケチャップ			595	21.7	284	カレーウツ (小麦・乳) スキムミルク		
	かいそうサラダ		かいそうミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	あお 香しそドレッシング								
21 すい 水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米						582	23.2	295			
	ぶた肉のブルコギ風 もやしをあえもの 中華卵スープ	ごまあぶら さとう	ぶた肉 たまご ベーコン	たまねぎ なら にんにく もやし きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ にんじん こまつな クリームコーン	しょうゆ しおさけ 酒 トウパンジャン あお 香しそドレッシング 塩コショウ 中華スープ						たまご ベーコン(卵)		
22 も 木	コッペパン/ジャム 牛乳	まるがたミルクパン						567	28.5	375	ミルクパン (小麦・乳) パン粉 チーズ		
	さかなのすりみフライ ドレッシングサラダ 野菜スープ	パン粉 あぶら	しるみさかなすりみ あから 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 たまねぎ ほうれんそう えのきたけ パセリ	あか ピーマン コールスロドレッシング とりがらスープ うすくちしょうゆ						ベーコン(卵)		
23 きん 金	<h2 style="color: green;">秋分の日</h2>												
26 げ 月	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米						565	22.1	311			
	うま煮 とさづけ	じゃがいも あぶら さとう	とり肉 高野豆腐 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 みりん 酒 しお うすくちしょうゆ								
27 か 火	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米						613	26.6	308	小麦粉 パン粉		
	とんかつ ひじきのもの すまし汁	あぶら さとう あぶら 焼き麩	れいふた 冷豚ヒレカツ ひじき さつまあげ 大豆 糸かまぼこ わかめ	こんにゃく にんじん しいたけ いんげん たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	しお こしょう 酒 しょうゆ みりん だし昆布 削り節 薄口しょうゆ								
28 すい 水	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米						587	22.0	386			
	さんまのみぞれ煮 ごもくさんびら みそしる	さとう ごまあぶら	冷さんまのみぞれ煮 さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 にほ けすぶし 削り節								
29 も 木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン						630	29.3	301	黒糖パン (小麦・乳)		
	ポークチャップ マカロニサラダ 野菜ホールのスープ/ぶどうゼリー	あぶら さとう かたくり粉 マカロニ 卵なしマヨネーズ あぶら	ぶた肉 まぐろ水煮 野菜はんぺんボール	たまねぎ しょうが りんごピューレ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ	ケチャップ しお こしょう しょうゆ 酒 しお こしょう とりがらスープ しお こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ								
30 きん 金	ごはん 牛乳	せいはいく米 きょうか米						623	21.5	288			
	すどり はるさめスープ	じゃがいも かたくり粉 あぶら さとう	とり肉 だいず ベーコン	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 チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 酢 ケチャップ しお こしょう						ベーコン(卵)		
								今月の平均		594	24.8	317	*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	



早ね・早起き・しっかり朝ごはん  
生活リズムを整えよう!

