

# 9月 献立表

平成 24 年

小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えい 栄 養 価
			ちやにくになる	はたらちからになる	からだのちようしをととのえる	
3	月	ポークカレー ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも しらす ま あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース りんご バイン もも	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2 g
4	火	しょくパン ぎゅうにゅう コンソメスープ チーズオムレツ フレンチサラダ ちぢだいす	とりにく チーズオムレツ ぎゅうにゅう	パン マカロニ さとう あぶら ちよこ じゃむ	にんじん パセリ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.6 g
5	水	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ほういこうろう なし	タチオウボール ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくり いりごま あぶら	ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが なし	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.7 g
6	木	コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン セルフサラダ ドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲッティ さとう あぶら	にんじん ピーマン トマトビュレ プロッコリー アスパラガス たまねぎ エリンギ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
7	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こいわ したつたあげ ゆかりあえ(きゅうり)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こいわしたつたあげ	こめ じゃがいも つきこんにやく さとう あぶら	にんじん いんげん たまねぎ きゅうり	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
10	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ひよこつるのすのもの	ぶたひきにく とうふ みそ きんしたまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくり はるさめ あぶら いりごま	にんじん たら たまねぎ しょうが きゅうり	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g
11	火	たまごパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ アスパラのソテー パナナ	ぶたにく だいち ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	にんじん トマト アスパラガス たまねぎ エリンギ パナナ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2 g
12	水	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうしる さわらのてんぷら ごまあえ	とりにく うすあげ さわらてんぷら ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら いりごま	にんじん ほうれんそう こまつなごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g
13	木	コッペパン ぎゅうにゅう やきそば ひじきサラダ ぼうチーズ	ぶたにく いか ちくわてんぷら ひじき チーズ	パン ちゃんぽん あぶら ごま	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.5 g
14	金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さけしお やき きりほしだいこんのもの オレンジ	あつあげ みそ さけ ぶたにく てんぷら ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん とうがん なす たまねぎ きりほしだいこん オレンジ	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.9 g
18	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ピーフンしる にくしゅうマイ あますキャベツ ぶどう&りんごゼリー	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	はちみつパン ピーフン さとう ぶどう りんごゼリー いりごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.9 g
19	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに きびなごからあが トマト のり	あつあげ あいびきにく むきえび ぎゅうにゅう きびなご のり	こめ こんにやく さとう かたくり あぶら	にんじん いんげん トマト たまねぎ	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g
20	木	ナン ぎゅうにゅう ホトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	ベーコン ぶたひきにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ パナナ	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
21	金	ごはん ぎゅうにゅう すまししる さんまのにつけ うらかみそぼろ	とうふ かまぼこ さんまにつけ ぶたにく てんぷら ぎゅうにゅう	こめ つきこんにやく さとう ごま あぶら	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ ごぼう もやし	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2 g
24	月	わかめいりむぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ こまつなおか炒め オレンジ	とりにく てんぷら だいち わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごま	にんじん いんげん こまつなごぼう ぶなしめじ バレンシアオレンジ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 4.3 g
25	火	はいがパン ぎゅうにゅう せん切りやさいのスープレッティ プロッコリーのおひたし なし	ベーコン ホキ ぎゅうにゅう	はいがパン さとう あぶら	にんじん プロッコリー たまねぎ キャベツ セロリー なし	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
26	水	ピピンバ ぎゅうにゅう とうがんいりスープ	ぎゅうにゅう みそ きんしたまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう あぶら ごま いりごま(白)	ほうれんそう にんじん しょうが もやし とうがん しいたけ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
27	木	パインパン ぎゅうにゅう マカロニクリームに ごまじゃこサラダ	とりにく ぎゅうにゅう しらす	パインパン マカロニ じゃがいも こむぎ さとう あぶら マーガリン いりごま	にんじん パセリ プロッコリー たまねぎ きゅうり コーン	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さといものふくめに ごもくあつやきたまご ピーナッツあえ	とりにく あつあげ てんぷら たまご ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく さとう あぶら ピーナッツ	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g

## 佐世保産の野菜

たまねぎ  
パセリ  
かぼちゃ  
なす  
エリンギ

佐世保産は予定ですので変更がある場合もあります



## しゅんのたべもの



なし



さんま



なす



とうがん