



9月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こ ん だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
4月	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ なし	牛乳 ぶたにく ベーコン スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ ブロッコリー マッシュルーム にんにく なし	ごはん ジャがいも あぶら クルトン	651	19.8	19.3	2.0	
5火	ひやしうどん 牛乳 かぼちゃとちくわのてんぷら やきプリンタルト	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ	にんじん こまつな ながねぎ もやし しいたけ かぼちゃ	うどん こむぎこ あぶら タルト	693	29.8	21.0	2.4	
6水	ごはん 牛乳 とりにくのおしおこじチーズやき きゅうりのあさづけ キャベツのスープ	牛乳 とりにく チーズ こんぶ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごま さとう はるさめ あぶら	620	25.5	20.3	1.8	
7木	ごはん 牛乳 シルバーのあまみそやき きりぼしに みそけんちんじる きよほう	牛乳 シルバー さつまあげ あぶらあげ とりにく みそ とうふ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ きぬさや きよほう	ごはん あぶら さとう	619	27.6	17.1	1.9	
8金	ごはん 牛乳 やさいコロッケ わかめサラダ クッパ	牛乳 わかめ ぶたにく たまご	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん もやし たけのこ なら はくさい しょうが にんにく	ごはん ジャがいも あぶら ごま かたくりこ	684	24.4	22.3	2.3	
11月	ごはん 牛乳 チキンなんばん グリーンサラダ さつまじる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	きゅうり にんじん ごぼう ブロッコリー とうもろこし だいこん ながねぎ キャベツ	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう タルタルソース あぶら	719	27.7	24.1	2.1	
12火	ごもくチャーハン 牛乳 やきぎょうざ はるさめサラダ カルピスポンチ	牛乳 ぶたにく たまご ハム	にんじん たけのこ ながねぎ きゅうり きくらげ もやし パイン みかん もも	ごはん あぶら はるさめ さとう しらたまだんご	638	18.6	13.6	1.7	
13水	はちみつパン 牛乳 カレーコロッケ ブロッコリーサラダ げんまいいりスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんじん だいこん キャベツ とうもろこし ブロッコリー ながねぎ しょうが	パン ごま あぶら げんまい	622	23.3	20.8	2.7	
14木	ごはん あじつきのり 牛乳 いわしのみぞれに なめたけあえ あきやさいのごもくに	牛乳 いわし とりにく のり	ほうれんそう にんじん えのき もやし れんこん いんげん だいこん	ごはん さとう あぶら さつまいも	656	24.9	16.7	1.7	
15金	カレーライス 牛乳 いかリングフライ ツナのわかめあえ	牛乳 とりにく チーズ いか ツナ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご しょうが にんにく	ごはん ジャがいも あぶら さとう	692	25.6	19.3	2.2	
19火	あかかぶあおなごごはん 牛乳 さけのしおやき だいすのいそに じゃがたまみそ なし	牛乳 さけ だいす あぶらあげ さつまあげ ひじき わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのき キャベツ ながねぎ なし	ごはん ジャがいも ごま あぶら さとう	614	25.4	17.2	2.6	
20水	みそラーメン 牛乳 はるまき きりぼしだいこんのごまあえ	牛乳 ぶたにく ツナ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ なら とうもろこし ほうれんそう もやし ながねぎ だいこん しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	677	24.4	25.3	3.1	
21木	ごはん 牛乳 えびシューマイ チンジャオロース わかめスープ バナナ	牛乳 えび ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく バナナ	ごはん あぶら さとう ごま	629	22.0	17.3	2.1	
22金	お彼岸こんだて 秋分の日を中心として前後3日の7日間を「秋のお彼岸」とよんでいます。この時期には「おはぎ」を食べる風習があります。								
	ごもくごはん 牛乳 いかてんぷら おかかあえ かきたまじる おはぎ	牛乳 とりにく とうふ いか あぶらあげ たまご かつおぶし	にんじん しいたけ ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー えのき	ごはん さとう こむぎこ あぶら かたくりこ	635	31.6	15.3	2.2	
25月	ごはん 牛乳 ぶたのしょうがやき マカロニサラダ きのこじる	牛乳 ぶたにく ベーコン わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ しょうが とうもろこし えのき だいこん まいたけ しいたけ	ごはん マカロニ あぶら 卵不使用マヨネーズ	651	24.1	25.0	1.9	
26火	ごはん たまごふりかけ 牛乳 さばのぶなかほし なっとうあえ とりだんごじる	牛乳 さば なっとう かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ こまつな ほうれんそう	ごはん あぶら	666	28.2	25.1	2.4	
27水	にんじんごはん 牛乳 あつやきたまご たくあんあえ すきやきに	牛乳 たまご とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのき はくさい ながねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	673	25.3	27.0	2.7	
28木	ピザパン 牛乳 ぶたしゃぶサラダ コーンチャウダー フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ ウィンナー とりにく スキムミルク みそ	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり	パン あぶら さとう ごま なまクリーム	643	25.1	27.0	2.6	
29金	お月見こんだて☆ 今日は十五夜です。一年中で一番月がきれに見える日で、昔からお月見では、秋の収穫を感謝する慣習があります。								
	ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグ ごまじゃこサラダ いものこじる おつきみクレープ	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう こまつな しめじ ごぼう	ごはん ごま あぶら さとう バター クレープ	678	22.6	20.7	2.0	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	655	15.3%	28.4%	2.2
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未 満

