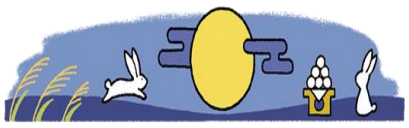

9月　よていこんだて表

福岡小学校

日	こんだて名	体をつくる	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
2 火	さんしょくピラフ　牛乳 ミニオンズポテト　マカロニサラダ ABC スープ	牛乳　ハム　ベーコン ツナ	にんじん　たまねぎ　きゅうり キャベツ　えだまめ　エリンギ とうもろこし　パセリ	ごはん　じゃがいも あぶら　マヨネーズ マカロニ	717	18.4	20.0	2.6
3 水	ピザドッグ　牛乳 ほうれんそうサラダ ようふうおでん　はちみつレモンゼリー	牛乳　ウインナー　チーズ とりにく　さつまあげ　ハム	にんじん　たまねぎ　ピーマン ブロッコリー　ほうれんそう とうもろこし　キャベツ	パン　じゃがいも ごま	705	28.1	23.4	2.9
4 木	カレーライス　牛乳 ヒレカツ ポテトとブロッコリーのサラダ	牛乳　ぶたにく　ハム チーズ	にんじん　たまねぎ　きゅうり ブロッコリー　しょうが にんにく	ごはん　じゃがいも あぶら	669	20.5	19.0	1.9
5 金	ごはん　牛乳 さばのみそに　ごまじゃこサラダ とうがんとはるさめのスープ	牛乳　さば　とりにく ちりめんじゃこ	にんじん　キャベツ　ほうれんそう たまねぎ　とうがん　しいたけ にら　しょうが　ながねぎ	ごはん　はるさめ　ごま かたくりこ　あぶら さとう	689	23.5	24.2	2.1
8 月	ごもくチャーハン　牛乳 ポークパオズ　はるさめサラダ フルーツヨーグルトあえ	牛乳　ぶたにく　たまご えび　ハム　ヨーグルト	にんじん　たけのこ　きゅうり もやし　ながねぎ　もも　バナナ みかん	ごはん　はるさめ あぶら　さとう	601	19.9	12.5	1.9
9 火	ごはん　牛乳 いかのねぎソースがけ　おかかあえ にくじゃが	牛乳　いか　ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー　にんじん たまねぎ　しいたけ　いんげん ながねぎ　しょうが	ごはん　こむぎこ じゃがいも　あぶら さとう	670	28.8	16.5	2.0
10 水	なすいりミートソーススパゲティ ほうれんそうオムレツ　かいそうサラダ ジョア　ガトーショコラ	ぶたにく　とりにく　だいず かまぼこ　チーズ　ジョア わかめ　たまご	にんじん　たまねぎ　きゅうり トマト　マッシュルーム　なす にんにく　ほうれんそう　セロリ しょうが　とうもろこし	ソフトめん　あぶら こむぎこ　バター	630	25.8	18.5	2.1
11 木	ごはん　牛乳 やきにく　ごまずあえ コーンかきたまスープ　みかんゼリー	牛乳　ぶたにく　とうふ ツナ　たまご　のり　みそ	にんじん　もやし　ほうれんそう たまねぎ　えのき　チンゲンサイ とうもろこし　しょうが　りんご にんにく	ごはん　ごま　さとう かたくりこ	657	25.8	19.3	2.3
12 金	さけわかめごはん　牛乳 ぎょうざ　ごもくまめ さつまじる	牛乳　さつまあげ　とりにく ぶたにく　あぶらあげ　さけ だいず　わかめ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう ながねぎ　しいたけ	ごはん　さつまいも ごま　かたくりこ あぶら　さとう	681	26.2	24.1	2.2
16 火	あかかぶあおなごはん　牛乳 ぶたにくのしょうがやき　ごまあえ やさいのみそしる	牛乳　とうふ　ぶたにく みそ	にんじん　こまつな　もやし えのき　ほうれんそう　たまねぎ しょうが	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう　ごま	609	23.0	17.4	2.5
17 水	ごはん　牛乳 あかうおのてりやき　やきにくサラダ とりとやさいのうまに　パイン	牛乳　あかうお　ぶたにく とりにく　がんもどき	にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ　えだまめ しいたけ　しょうが　パイン	ごはん　じゃがいも ごま　あぶら　さとう	654	28.2	16.6	1.7
18 木	きつねうどん　牛乳 さつまいものてんぷら　ごぼうサラダ だいふく	牛乳　とりにく　わかめ ちくわ　ツナ　あぶらあげ	にんじん　こまつな　ながねぎ ごぼう　きゅうり　とうもろこし	うどん　さつまいも マヨネーズ　あぶら ごま　さとう	693	26.9	20.2	2.2
19 金	ごはん　牛乳 ハンバーグきのこソース　ポテトサラダ やさいとまめのスープ	牛乳　ぶたにく　とりにく ハム　いんげんまめ	にんじん　きゅうり　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ しめじ　とうもろこし	ごはん　じゃがいも さとう　バター マヨネーズ	657	23.5	21.2	1.7
22 月	ごはん　たまごふりかけ　牛乳 サーモンフライ　ハムサラダ もやしとにらのスープ　おはぎ	牛乳　さけ　とりにく ハム　たまご	にんじん　たまねぎ　もやし にら　ブロッコリー　きゅうり	ごはん　おはぎ あぶら　さとう	662	24.1	20.7	2.0
24 水	バターコーンライス　牛乳 ねぎしおチキン　ブロッコリーサラダ ミルファンティ	牛乳　とりにく　ハム ベーコン　たまご　チーズ	ブロッコリー　にんじん　ごぼう きゅうり　たまねぎ　とうもろこし しめじ　パセリ　ながねぎ　しょうが にんにく	ごはん　じゃがいも あぶら　さとう　ごま バター　パンこ	627	26.7	20.6	2.4
25 木	ごはん　牛乳 チーズメンチカツ　たくあんあえ けんちんじる	牛乳　ぶたにく　あつあげ かつおぶし　みそ　とりにく チーズ	キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう　ながねぎ	ごはん　じゃがいも あぶら　さとう　ごま	618	24.9	16.0	2.4
26 金	こくとうパン　はちみつ＆マーガリン　牛乳 ぶたしゃぶサラダ　コーンチャウダー アップルシャーベット	牛乳　ぶたにく　ベーコン みそ　スキムミルク	にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　ブロッコリー　たまねぎ とうもろこし　パセリ　りんご しょうが	パン　ごま　さとう バター　じゃがいも なまクリーム　マーガリン	688	22.6	29.1	2.5
29 月	てまきずし　牛乳 （すめし･たまごやき･えびてんぷら･のり） なっとうあえ　とんじる　ミニクレープ	牛乳　たまご　えび　のり なっとう　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　かつおぶし みそ	にんじん　こまつな　キャベツ だいこん　ごぼう　ながねぎ	ごはん　さといも あぶら　こむぎこ	670	27.0	21.9	2.0
30 火	ごはん　あじつきのり　牛乳 とりのからあげ　にらツナあえ かきたまじる	牛乳　とりにく　ツナ とうふ　たまご　のり	にんじん　もやし　ながねぎ えのき　ほうれんそう　にら にんにく　しょうが	ごはん　かたくりこ あぶら	645	30.4	19.4	2.1

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	660	14.9%	27.2%	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