



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
2 水	カレーライス 牛乳 ヒレカツ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ぶたにく ハム	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
3 木	ピザドッグ 牛乳 ほうれんそうサラダ ようふうおでん	牛乳 ウインナー チーズ とりにく さつまあげ	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 金	ごはん 牛乳 ねぎしおチキン なめたけあえ きのこのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ のり	にんにく しょうが もやし ほうれんそう えのき だいこん にんじん なめこ ながねぎ	ごはん あぶら さとう	717	18.4	20.0	2.6
7 月	ごはん 牛乳 さばのおろしソース 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 だいこん	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 火	キムたくごはん 牛乳 ポークパオズ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	はくさい ながねぎ にんじん だいこん えのき たけのこ	ごはん あぶら ごま	601	19.9	12.5	1.9
9 水	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 木	なすいりミートソーススパゲティ かいそうサラダ ジョア	ぶたにく とりにく だいず ツナ チーズ ジョア わかめ	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 セロリ しょうが とうもろこし	ソフトめん あぶら バター	630	25.8	18.5	2.1
11 金	ごはん 牛乳 やきにく ごますあえ コーンかきたまスープ	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
14 月	ごはん 牛乳 いわしビリからソース 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 だいず みそ いわし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	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
15 火	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 あぶら さとう ごま	609	23.0	17.4	2.5
16 水	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ ポテトサラダ やさいとまめのスープ デザート	牛乳 ぶたにく とりにく ハム いんげんまめ チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ 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
17 木	きつねうどん 牛乳 かきあげ ごぼうサラダ	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 たまねぎ しゅんぎく	うどん マヨネーズ あぶら ごま さとう	693	26.9	20.2	2.2
18 金	ごはん 牛乳 ほきタルタルフライ ハムサラダ もやしとにらのスープ	牛乳 ほき とりにく ハム	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 あぶら さとう マヨネーズ	662	24.1	20.7	2.0
24 木	ごはん 牛乳 かますのてりやき やきにくサラダ とりとやさいのうまに おはぎ	牛乳 かます 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	ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう おはぎ	654	28.2	16.6	1.7
25 金	おつきみバーガー 牛乳 ABC スープ デザート	牛乳 とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ エリンギ	パン あぶら マカロニ	627	26.7	20.6	2.4
28 月	ごはん 牛乳 フィレオチキン たくあんあえ けんちんじる	牛乳 とりにく あつあげ かつおぶし とりにく	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
29 火	てまきすし 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	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 水	ごはん ジョア とりのからあげ にらツナあえ かきたまじる	ジョア とりにく ツナ とうふ たまご	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