

# 9月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

	月	火	水	木	金
	<p>過ぎしやすい気候となり、食欲の秋がやってきました。 9月の献立も、旬の食材を使った料理がたくさん入っています。どれが旬のメニューか考えながら秋の味覚を味わいましょう。</p>		<p>1  バック巨峰</p> <p>三色あえ</p> <p> エゴマ豚メンチカツ</p> <p> 塩タンメンスープ</p> <p>中華めん</p> <p>牛乳 豚肉 糸かまぼこ</p> <p>にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし いらねぎ 巨峰</p> <p>中華めん 米油 ごま油 パン粉 砂糖</p> <p>665 28.8 18.7 2.8</p> <p>859 36.1 21.1 3.6</p>	<p>2  ほうれん草サラダ</p> <p> アンサンブルエッグ</p> <p> チャーハン</p> <p> ワオーガー</p> <p>牛乳 豚肉 卵 ハム ソーセージ 鶏肉 チーズ ベーコン</p> <p>ピーマン ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 小松菜</p> <p>米 麦 ごま油 砂糖 フォー ジャがいも</p> <p>690 23.9 21.7 2.0</p> <p>805 27.3 24.7 2.6</p>	<p>3  こんにやくサラダ</p> <p> ポトフグラタン</p> <p> 黒パン</p> <p> ポトフ</p> <p>牛乳 糸かまぼこ 豚肉 ソーセージ チーズ ベーコン</p> <p>にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ かぶ パセリ ほうれん草</p> <p>黒パン ジャがいも こんにやく ごま油 米油 小麦粉 マーガリン ごま</p> <p>652 22.8 18.2 2.4</p> <p>753 26.1 20.2 2.8</p>
赤 緑 黄					
栄養量小 栄養量中					
	<p>6  なす炒め</p> <p> さばのみそ煮</p> <p> 麦ごはん</p> <p> もずくスープ</p> <p>牛乳 さば 鶏肉 もずく みそ 豚肉</p> <p>にんじん 玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ なす ビーマン しいたけ 小松菜 いらねぎ</p> <p>米 麦 米油 砂糖 つきこんにやく</p> <p>670 26.2 20.8 2.3</p> <p>749 28.4 21.6 2.7</p>	<p>7  レンコンサラダ</p> <p> ハンバーグ</p> <p> きのごソース</p> <p> 麦ごはん</p> <p> わかめのみそ汁</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 昆布 かつお節</p> <p>マッシュルーム ぶなしめじ れんこん にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ 玉ねぎ トマト</p> <p>米 麦 砂糖 マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ ジャがいも</p> <p>689 24.2 20.9 1.9</p> <p>799 27.8 23.5 2.4</p>	<p>8  いんげんサラダ</p> <p> チーズポテト</p> <p> ソフトめん</p> <p> きつねうどんかけ汁</p> <p>(細めん)</p> <p>牛乳 ベーコン チーズ ハム 鶏肉 なたと油揚げ 昆布 かつお節</p> <p>玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ねぎ さやいんげん しいたけ ごぼう 小松菜 パセリ</p> <p>ソフトめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま パター 米油</p> <p>644 29.8 18.2 2.5</p> <p>833 37.6 20.3 2.9</p>	<p>9  ミモザあえ</p> <p> 白身魚の甘酢あんかけ</p> <p> 麦ごはん</p> <p> 冬瓜のすまし汁</p> <p>牛乳 ホキ 卵 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節</p> <p>にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 冬瓜 チンゲンサイ</p> <p>米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま</p> <p>じゃがいも さつまいも 米粉 水あめ</p> <p>666 24.9 16.0 2.3</p> <p>797 29.6 18.9 2.9</p>	<p>10  枝豆のチンジャオ</p> <p> きんぴら包み焼き</p> <p> 麦ごはん</p> <p> たまごスープ</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵</p> <p>にんじん もやし たけのこ 枝豆 ビーマン いらねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ ごぼう</p> <p>米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉</p> <p>664 27.1 18.2 2.1</p> <p>752 30.0 19.6 2.5</p>
赤 緑 黄					
栄養量小 栄養量中					
	<p>13  切干大根のサラダ</p> <p> 鮭の塩焼き</p> <p> 麦ごはん</p> <p> なめこ汁</p> <p>牛乳 鮭 ツナ 昆布 豆腐 みそ かつお節</p> <p>にんじん キャベツ 玉ねぎ なめこ レモン 切り干し大根 きゅうり</p> <p>米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖</p> <p>639 31.5 14.3 1.7</p> <p>727 34.2 15.4 2.0</p>	<p>14  いそあえ</p> <p> みそ肉団子</p> <p> 幼1個 小中2個</p> <p> 麦ごはん</p> <p> タイ</p> <p> 鯛のお吸い物</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 アオサ タイ なたと豆腐 みそ 昆布 かつお節</p> <p>にんじん もやし キャベツ ほうれん草 みつば 玉ねぎ</p> <p>米 麦 パン粉 ごま油 ごま</p> <p>659 27.4 17.4 2.1</p> <p>742 30.6 18.2 2.3</p>	<p>15 <b>【かみかみ献立】</b></p> <p> ごぼうサラダ</p> <p> 上海パオズ</p> <p> 幼1個 小中2個</p> <p> みそラーメンスープ</p> <p>中華めん</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 菜わかめ</p> <p>ごぼう とうもろこし にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく</p> <p>中華めん ごま ごま油 米油 パン粉</p> <p>627 25.7 16.5 2.5</p> <p>854 34.2 20.1 3.2</p>	<p>16  福神漬け</p> <p> 秋野菜のカレー</p> <p> 玄米ごはん</p> <p> 菜わかめのサラダ</p> <p>牛乳 ハム 菜わかめ 豚肉</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ なす さやいんげん トマト にんにく しょうが 福神漬</p> <p>米 もち玄米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも さつまいも カレールウ 米油</p> <p>714 21.4 18.6 3.4</p> <p>828 24.3 20.7 4.1</p>	<p>17  チョコブラックアンドホワイト</p> <p> グリーンサラダ</p> <p> チキンスライス焼き</p> <p> エビーシーABCスープ</p> <p>丸パン</p> <p>牛乳 鶏肉 ハム ベーコン</p> <p>にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ パセリ</p> <p>丸パン 米油 ABCマカロニ チョコレート</p> <p>690 28.1 27.4 2.8</p> <p>786 32.4 30.4 3.2</p>
赤 緑 黄					
栄養量小 栄養量中					
	<p>20 <b>敬老の日</b></p>	<p>21 <b>お弁当</b></p> <p>忘れずに!</p>	<p>22 <b>【地産地消献立】</b></p> <p> 月見だんご</p> <p> フロッコリ</p> <p> サラダ</p> <p> 県産鶏つくね</p> <p> ソフトめん</p> <p> カレーうどんかけ汁</p> <p>牛乳 鶏肉 ハム なたと 昆布 煮干し</p> <p>玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり フロッコリ しいたけ 小松菜 ねぎ</p> <p>ソフトめん ごま ごま油 砂糖 カレールウ パン粉 上新粉 グラニュー糖 片栗粉 水あめ 小麦粉</p> <p>736 30.3 23.1 3.3</p> <p>928 38.0 26.9 4.0</p>	<p>23 <b>秋分の日</b></p>	<p>24  ひじきサラダ</p> <p> 鶏のからあげ</p> <p> 幼1個 小中2個</p> <p> 麦ごはん</p> <p> すまし汁</p> <p>牛乳 ひじき 鶏肉 なたと 豆腐 昆布 かつお節</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 レモン えのきたけ みつば</p> <p>米 麦 米油 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉 片栗粉</p> <p>699 30.2 18.4 1.9</p> <p>788 33.5 19.7 2.1</p>
赤 緑 黄					
栄養量小 栄養量中					
	<p>27  キャベツとハムのサラダ</p> <p> 五目厚焼きたまご</p> <p> わかめごはん</p> <p> 秋野菜の煮物</p> <p>牛乳 わかめ 卵 糸かまぼこ 鶏肉 昆布 かつお節 ハム さつま揚げ</p> <p>にんじん もやし ほうれん草 ぶなしめじ 大根 れんこん 枝豆 たけのこ キャベツ きゅうり</p> <p>米 麦 砂糖 米油 さつまいも 栗 こんにやく ごま 米粉</p> <p>694 26.2 19.8 2.7</p> <p>805 30.3 22.3 3.1</p>	<p>28  鶏とこんにやくの</p> <p> みそ炒め</p> <p> 煮干しとくるみの佃煮</p> <p> 麦ごはん</p> <p> いらたま汁</p> <p>牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ 豆腐 卵 昆布 かつお節</p> <p>にんじん ぶなしめじ 枝豆 玉ねぎ いらねぎ</p> <p>米 麦 くるみ ごま 砂糖 米油 こんにやく 片栗粉</p> <p>670 25.5 20.1 2.1</p> <p>780 29.0 22.7 2.4</p>	<p>29  キャンディ</p> <p> チーズ2個</p> <p> バンバンジュー</p> <p> サラダ</p> <p> 中華ちまき</p> <p> しょうゆラーメンスープ</p> <p>中華めん</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 なたと わかめ チーズ</p> <p>キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんじん たけのこ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ しいたけ レモン</p> <p>中華めん もち米 ごま油 ごま 砂糖 ラード</p> <p>651 29.8 17.6 3.0</p> <p>828 36.6 19.6 3.8</p>	<p>30  ヨーグルト</p> <p> ポークハヤシ</p> <p> 七穀ごはん</p> <p> コーンサラダ</p> <p>牛乳 ハム 豚肉 ヨーグルト</p> <p>にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく</p> <p>米 麦 もちきび 高きび 発芽玄米 もち黒米 はと麦 アマランサス 米油 じゃがいも ハヤシルウ</p> <p>762 24.3 18.7 2.2</p> <p>867 27.2 20.6 2.4</p>	
赤 緑 黄					
栄養量小 栄養量中					
	<p><b>幼稚園保護者の方へ</b> 水曜日以外の主食(ごはん・パン)の持参をお願いします。</p>				
	<p><b>栄養所要量の基準</b> 上段は小学生・下段は中学生</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p> <p>650kcal 26.8g 18.1g 2.0g</p> <p>830kcal 34.2g 23.1g 2.5g</p>				