

2022 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																																															
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>さ・わ・や・か・ ダイエット</p> <p>日本人は魚を主菜とした和食を食べましょう</p> <p>さ…魚 わ…和食 や…野菜 か…海藻 だ…だし・大豆製品</p> <p>和洋女子大学 原光彦</p>	<p>幼稚園保護者の方へ 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>1</p> <p>切り干し大根のサラダ きんぴらつつみ焼き 麦ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>2</p> <p>県産一口ももゼリー チーズサラダ チキン照り焼き ミネストローネ 黒パン</p>																																															
	<p>栄養所要量の基準</p> <p>上段は小学生・下段は中学生</p>																																																		
	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>650kcal</td> <td>26.8g</td> <td>18.1g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>830kcal</td> <td>34.2g</td> <td>23.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>651</td> <td>22.9</td> <td>16.7</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>754</td> <td>25.8</td> <td>18.5</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	651	22.9	16.7	1.9	754	25.8	18.5	2.4	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>709</td> <td>28.3</td> <td>24.6</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>860</td> <td>33.8</td> <td>28.4</td> <td>3.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	709	28.3	24.6	2.7	860	33.8	28.4	3.4												
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g																																																
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
651	22.9	16.7	1.9																																																
754	25.8	18.5	2.4																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
709	28.3	24.6	2.7																																																
860	33.8	28.4	3.4																																																
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>5</p> <p>トヨウティ ヨーグルト ハヤシライス (麦ごはん) コーンサラダ</p>	<p>6</p> <p>やさしいごま酢あえ 油淋鶏 (ユウリンチー) 麦ごはん 中華風卵スープ</p>	<p>7</p> <p>いんげんサラダ チキンナゲット 幼1個 小中2個 ソフトめん きつねうどんかけ汁 (細めん)</p>	<p>8</p> <p>鶏肉となすのいためもの さばの塩焼き 麦ごはん 大根のみそ汁</p>																																															
	<p>【十五夜献立】 お月見ゼリー 枝豆のサラダ 月見スコッチエッグ さつまいも 菊花汁 ごはん</p>																																																		
	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>708</td> <td>22.2</td> <td>16.0</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>822</td> <td>25.4</td> <td>17.6</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	708	22.2	16.0	2.1	822	25.4	17.6	2.3	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>718</td> <td>24.4</td> <td>22.5</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>835</td> <td>27.9</td> <td>25.5</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	718	24.4	22.5	2.4	835	27.9	25.5	2.8	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>628</td> <td>31.6</td> <td>17.1</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>815</td> <td>39.5</td> <td>19.1</td> <td>2.9</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	628	31.6	17.1	2.5	815	39.5	19.1	2.9	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>664</td> <td>27.6</td> <td>19.1</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>772</td> <td>31.7</td> <td>21.4</td> <td>2.0</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	664	27.6	19.1	1.7	772	31.7	21.4
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
708	22.2	16.0	2.1																																																
822	25.4	17.6	2.3																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
718	24.4	22.5	2.4																																																
835	27.9	25.5	2.8																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
628	31.6	17.1	2.5																																																
815	39.5	19.1	2.9																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
664	27.6	19.1	1.7																																																
772	31.7	21.4	2.0																																																
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>12</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <p>小松菜のサラダ 豚肉のしょうが炒め 麦ごはん かきたまスープ</p>	<p>14</p> <p>弁当日</p>	<p>15【食育の日 ~さわやかだ給食~】</p> <p>切昆布の煮物 さんまのおろし煮 麦ごはん なめこ汁</p>																																															
	<p>16</p> <p>グリーンサラダ ポテトのカップグラタン アップルパン アービーABCスープ</p>																																																		
	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>637</td> <td>26.2</td> <td>16.4</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>742</td> <td>30.3</td> <td>18.0</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	637	26.2	16.4	1.8	742	30.3	18.0	2.3	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>683</td> <td>26.5</td> <td>20.0</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>791</td> <td>30.3</td> <td>22.3</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	683	26.5	20.0	2.1	791	30.3	22.3	2.5	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>632</td> <td>21.7</td> <td>19.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>722</td> <td>23.8</td> <td>21.5</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	632	21.7	19.4	2.6	722	23.8	21.5	2.8												
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
637	26.2	16.4	1.8																																																
742	30.3	18.0	2.3																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
683	26.5	20.0	2.1																																																
791	30.3	22.3	2.5																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
632	21.7	19.4	2.6																																																
722	23.8	21.5	2.8																																																
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>19</p> <p>敬老の日</p>	<p>20</p> <p>わかめサラダ アンサンブルエッグ フォー・ガー チャーハン</p>	<p>21</p> <p>梨 ジャーマン チーズポテト カレーうどんかけ汁 ソフトめん</p>	<p>22【食べて応援メニュー】</p> <p>タルタルソース はるさめサラダ 愛媛県産真鯛フライ ほうれん草ととうふのスープ 麦ごはん</p>																																															
	<p>23</p> <p>秋分の日</p>																																																		
	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>686</td> <td>23.4</td> <td>22.0</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>799</td> <td>26.5</td> <td>25.2</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	686	23.4	22.0	2.2	799	26.5	25.2	2.7	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>680</td> <td>26.5</td> <td>19.6</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>877</td> <td>33.4</td> <td>22.5</td> <td>3.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	680	26.5	19.6	3.0	877	33.4	22.5	3.7	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>722</td> <td>26.0</td> <td>23.9</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>841</td> <td>29.7</td> <td>27.0</td> <td>1.9</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	722	26.0	23.9	1.9	841	29.7	27.0	1.9												
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
686	23.4	22.0	2.2																																																
799	26.5	25.2	2.7																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
680	26.5	19.6	3.0																																																
877	33.4	22.5	3.7																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
722	26.0	23.9	1.9																																																
841	29.7	27.0	1.9																																																
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	<p>26</p> <p>枝豆のチンジャオロース 県産とりつくね 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>27</p> <p>ツナと大根のサラダ 白身魚のみそマヨネーズ焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>28</p> <p>パンパングーサラダ 中華ちまき しょうゆラーメンスープ 中華めん</p>	<p>29</p> <p>おひたし さんまのかばやき 麦ごはん けんちん汁</p>																																															
	<p>30</p> <p>レモンハニー 海藻サラダ トマトオムレット コッパン クリームシチュー</p>																																																		
	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>670</td> <td>26.1</td> <td>20.5</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>779</td> <td>29.5</td> <td>22.9</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	670	26.1	20.5	1.8	779	29.5	22.9	2.3	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>633</td> <td>26.9</td> <td>17.0</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>734</td> <td>30.9</td> <td>18.8</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	633	26.9	17.0	2.4	734	30.9	18.8	2.7	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>592</td> <td>24.6</td> <td>14.7</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>770</td> <td>31.1</td> <td>16.5</td> <td>3.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	592	24.6	14.7	2.6	770	31.1	16.5	3.4	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>693</td> <td>24.1</td> <td>22.6</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>812</td> <td>28</td> <td>26</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	693	24.1	22.6	1.8	812	28	26
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
670	26.1	20.5	1.8																																																
779	29.5	22.9	2.3																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
633	26.9	17.0	2.4																																																
734	30.9	18.8	2.7																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
592	24.6	14.7	2.6																																																
770	31.1	16.5	3.4																																																
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																
693	24.1	22.6	1.8																																																
812	28	26	2.4																																																