

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう																				
2 火	パン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ シャーベット ぎゅうにゅう	さつまいも・玉ねぎ・コーン 人参・パセリ・牛乳 粉チーズ・生クリーム ポタージュの素・塩・こしょう	692	18 木	パン かぼちゃポタージュ フランクフルト アスパラガス ぎゅうにゅう	ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・パセリ・牛乳 粉チーズ・生クリーム・ポタージュの素 コンソメ・鶏がらスープ 菜種油・クルトン・塩・こしょう	663																				
		(冷)ハンバーグ(1コ)・菜種油	25			フランクフルト(1コ)・菜種油	26																				
		キャベツ・ウスターソース (冷)シャーベット(1コ)	24			グリーンアスパラ・塩 マヨネーズ	28																				
3 水	カレーライス やさしいため ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・(冷)グリーンピース・コーン・醤油 カレールウ・りんごピューレ・ケチャップ ウスターソース・鶏がらスープ・菜種油	721	19 金	ごはん みそじる あじフライ ごまつなのびたし ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・干わかめ 大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ (冷)鰯フライ(1コ)・菜種油	638																				
		豚肉・鶏卵・チンゲン菜 キャベツ・人参・もやし 醤油・オイスターソース・塩 福神漬け	26			(冷)鰯フライ(1コ)・菜種油	27																				
			23			小松菜・(冷)油あげ・削り節 砂糖・醤油	19																				
4 木	げんりょうパン かやくうどん チンジャオロース フチトマト ぎゅうにゅう	(冷)うどん・(冷)油あげ・かまぼこ 人参・青ねぎ・だし昆布 削り節・醤油・みりん	581	22 月	ごはん かきたまじる じゃがいものあげに ひじきのつくだに ヨーグルト ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・削り節・醤油 でん粉	673																				
		豚肉・たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・生姜 砂糖・醤油・酒・菜種油 ブチトマト(2コ)	28			牛肉・じゃがいも・平天 (冷)いんげん・菜種油 砂糖・醤油・みりん	27																				
			21			ひじきの佃煮 ヨーグルト(1コ)	18																				
5 金	ごはん ちんげんさいのスーフ あげざかなのあんかけ パイナップル ぎゅうにゅう	焼き豚・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・もやし・生姜 鶏がらスープ・醤油	599	24 水	ごはん けんちんじる まぐろのかくに みかん ぎゅうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・大根 こんにやく・(冷)里芋・人参 青ねぎ・もやし・削り節 酒・醤油	594																				
		(冷)タラ切身(1コ)・小麦粉・でん粉 玉ねぎ・ピーマン・人参 生姜・トマケチャップ・砂糖	28			(冷)まぐろ角切り・生姜・砂糖 醤油・酒・みりん	28																				
		米酢・醤油・菜種油 パイナップル(1コ)	14			みかん(1コ)	12																				
8 月	☆お月見こんだて☆ ごはん すきやきに さといもと だんごのにも おつきみデザート ぎゅうにゅう	牛肉・白ねぎ・こんにやく 焼き麩・白菜・しいたけ 玉ねぎ・春菊・砂糖 醤油・酒・菜種油	673	25 木	うずまきパン カレースープ じゃがいものチーズやき だいはのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	鶏肉・マカロニABC・キャベツ 玉ねぎ・人参・コーン パセリ・カレールウ・醤油 ウスターソース・塩・こしょう	653																				
		(冷)白玉餅・(冷)里芋 削り節・砂糖・醤油	24			じゃがいも・とろけるチーズ ベーコン・菜種油	30																				
		(冷)お月見デザート(1コ)	14			炒り大豆・きなこ・黒砂糖	24																				
9 火	パン ミートボールシチュー かいそうサラダ だいはと こざかなのあげに ぎゅうにゅう	(冷)肉団子・じゃがいも・玉ねぎ しめじ・人参・(冷)グリーンピース ハヤシルウ・生クリーム・塩	666	26 金	ごはん マーボー豆腐 あげシューマイ しろなのびたし ぎゅうにゅう	合挽き肉・(冷)豆腐・人参 たけのこ・しいたけ・青ねぎ 生姜・みそ・砂糖・醤油・酒 鶏がらスープ・でん粉・トウバンジャン	663																				
		海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング	26			(冷)シューマイ(2コ)・小麦粉 菜種油	24																				
		大豆・ミニフィッシュ・でん粉 白ごま・砂糖 醤油・菜種油	29			大阪しる菜・(冷)油あげ・菜種油 砂糖・醤油	21																				
10 水	ごはん にやっこ ちくわのいそべあげ ピーマンのとうざに ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・人参 みつ葉・しいたけ・削り節 砂糖・酒・醤油	666	29 月	ごはん もずくスープ ぶたキムチ フチトマト ぎゅうにゅう	もずく・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・みつ葉 鶏がらスープ・醤油	570																				
		焼きちくわ(1コ)・小麦粉・塩 青のり・菜種油	28			豚肉・白菜・もやし キムチ・ニラ・にんにく 生姜・菜種油	22																				
		ピーマン・ちりめんじゃこ・花かつお 砂糖・醤油・酒 サラダ油・一味唐辛子	20			醤油・ごま油 ブチトマト(2コ)	16																				
11 木	オーリーパン わかめスープ 千金の ココナッツカレー なし ぎゅうにゅう	焼き豚・干しわかめ・玉ねぎ チンゲン菜・人参・もやし 鶏がらスープ・醤油	534	30 火	げんりょうパン きのこのトマトスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎゅうにゅう	ベーコン・スパゲティ・トマト水煮 玉ねぎ・しめじ・エリンギ にんにく・パセリ・オリーブ油 サラダ油・砂糖・塩・こしょう	646																				
		鶏肉・玉ねぎ・生姜 トマト水煮・にんにく・りんごピューレ 小麦粉・ココナッツミルク・カレー粉	25			ぶどうジュース・クールゼリーの素 ナタデココ	23																				
		コンソメ・鶏がらスープ・菜種油 梨(1/4コ)	19			キャンディチーズ(1コ)	21																				
12 金	ごはん さつまじる さんまのしおやき だいこんおろし ぎゅうにゅう	さつまいも・人参・ごぼう しめじ・こんにやく・(冷)油あげ 青ねぎ・もやし 削り節・みそ	704	<p>9月平均栄養所要量(中学年を1とする)</p> <table border="1"> <caption>9月平均栄養所要量(中学年を1とする)</caption> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>所要量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>637 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.8g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>353mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>323µg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.69mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.65mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>23mg</td> </tr> </tbody> </table>				栄養素	所要量	エネルギー	637 kcal	たんぱく質	26.4g	脂質	19.8g	カルシウム	353mg	鉄	2.8mg	ビタミンA	323µg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンC	23mg
		栄養素	所要量																								
		エネルギー	637 kcal																								
たんぱく質	26.4g																										
脂質	19.8g																										
カルシウム	353mg																										
鉄	2.8mg																										
ビタミンA	323µg																										
ビタミンB1	0.69mg																										
ビタミンB2	0.65mg																										
ビタミンC	23mg																										
(冷)さんま(1コ)・塩 菜種油	28																										
大根・醤油	26																										
16 火	げんりょうこくどうパン しょうゆラーメン かしわのていに ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒砂糖 (冷)中華めん・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ 生姜・鶏がらスープ・豚骨スープ	558																								
		醤油・でん粉・塩・こしょう 鶏肉・生姜・砂糖	31																								
		醤油・みりん・酒・でん粉 キャベツ・ウスターソース	15																								
17 水	ごはん いもち こおひ豆腐のたまごとし じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・(冷)里芋・こんにやく しいたけ・まいたけ・しめじ 白ねぎ・ごぼう・(冷)いんげん 人参・砂糖・醤油・酒	608																								
		凍り豆腐・鶏卵・かまぼこ・人参・醤油 (冷)いんげん・削り節・砂糖・みりん	27																								
		ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・醤油・酒・みりん	15																								