



9月こんだてひょう



町田市立金井小学校

		こんだて	主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
			血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
2	水	牛乳 きのこカレーライス 手作り福神づけ 果物（シャインマスカット）	ぶた肉	牛乳 こんぶ	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ しめじ えのき きゅうり 大根 シャインマスカット	511 kcal 18.2 g 15.7 g 2.1 g	
		牛乳 ねぎ塩豚丼 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	精白米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 えのき	490 kcal 23.4 g 15.4 g 2.8 g	
4	金	牛乳 キムたくチャーハン 小松菜ともやしのナムル トックスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	精白米 トック	米油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン こまつな チンゲン菜	キムチ もやし たくあん ねぎ にんにく しいたけ はくさい	517 kcal 20.7 g 16.9 g 2.3 g	
7	月	牛乳 ナンピザ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ	ベーコン ぶた肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	ナン マカロニ	米油	ピーマン トマト にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	485 kcal 19.6 g 20.6 g 2.9 g	
8	火	牛乳 長崎ちゃんぽん 揚げぎょうざ もやしとにんじんの中華和え ぶどうゼリー	ぶた肉 なると ぶた肉	牛乳	ちゃんぽんめ ん ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	米油 大豆油 ごま油	にんじん にら	玉ねぎ もやし キャベツ ししいたけ きくらげ にんにく しょうが きゅうり ぶどうゼリー	459 kcal 21.0 g 23.4 g 3.4 g	
9	水	牛乳 栗ご飯 さばの塩焼き 菊花和え けんちん汁	サバ かつお節 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米	くり 米油	こまつな にんじん	もやし きくの花 ごぼう 大根 ねぎ	519 kcal 17.8 g 12.4 g 2.3 g	
10	木	牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 ほうれん草と白菜のおひたし なめこ汁	とり肉 豆腐 たまご 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	精白米 麦 砂糖	米油	にんじん ほうれんそう	えだまめ はくさい なめこ ねぎ	506 kcal 25.3 g 18.2 g 2.5 g	
11	金	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉	米油 バター	にんじ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	569 kcal 21.5 g 25.6 g 3.1 g	
14	月	牛乳 ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐 果物（ブルーベリー）	ぶた肉 豆腐	牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま 大豆油 米油 ごま油	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ しょうが にんにく だけのこ ししいたけ ねぎ ブルーン	547 kcal 22.7 g 20.3 g 2.0 g	
15	火	牛乳 麦ごはん さんまのかば焼き 白菜ときゅうりのゆかり和え 豆乳入りみそ汁	さんま 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	大豆油	ゆかり にんじん	しょうが はくさい きゅうり ごぼう ねぎ	663 kcal 27.8 g 30.5 g 2.3 g	
16	水	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 小松菜としめじのおかか和え さつま汁	とり肉 納豆 花かつお かつお節 油揚げ 赤みそ	牛乳	精白米 麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	米油	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい しめじ ごぼう 大根 ねぎ	516 kcal 23.6 g 16.6 g 2.2 g	
17	木	牛乳 麦ごはん チョレギサラダ 韓国風肉じゃが 果物（なし）	かつお節 ぶた肉	牛乳 わかめ のり	精白米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま油	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 梨	519 kcal 18.0 g 12.2 g 1.7 g	
18	金	牛乳 コロコロ根菜ガッパオライス じゃが揚げカレー風味 こまつなレモンサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	精白米 麦 さつまいも 片栗粉 じゃがいも 砂糖	米油 大豆油	赤ピーマン パセリ こまつな にんじん	にんにく 玉ねぎ れんこん 黄ピーマン えだまめ キャベツ レモン果汁	568 kcal 21.5 g 20.4 g 1.3 g	
24	木	牛乳 麦ごはん ガリパチキン 大根サラダ 秋野菜のみそ汁	とり肉 かつお節 油揚げ	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 さつまいも	米油 バター ごま油	にんじん	しめじ ねぎ にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	588 kcal 17.0 g 15.6 g 2.1 g	
25	金	牛乳 菜飯 キャベツのレモンじょうゆ 里芋のそぼろ煮 果物（りんご）	かつお節 とり肉	牛乳	精白米 麦 砂糖 さといも 片栗粉	大豆油 米油	広島菜 にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご	506 kcal 16.8 g 15.6 g 1.7 g	
28	月	牛乳 ガーリックトースト フレンチサラダ 秋のクリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	ソフトフラン スパン 砂糖 さつまいも 小麦粉	バター 米油	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ	458 kcal 15.5 g 27.5 g 1.8 g	
29	火	コーヒー牛乳 ナポリタンスパゲッティ レモンドレッシングサラダ スイートポテト	ベーコン	コーヒー牛乳 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 さつまいも	オリーブオイル 米油 バター	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅ うり とうもろこし レモン果汁	615 kcal 17.4 g 16.6 g 2.1 g	
30	水	牛乳 鯛めし じゃこ天 即席漬け 芋炊き	まだい じゃこ天 とり肉 生揚げ	牛乳	精白米 こんにゃく さといも 砂糖	米油	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ しょうが ごぼう しいたけ	538 kcal 28.2 g 17.3 g 3.4 g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。