

9月のよていこんだて表



令和6年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくる もの	働く力となる もの	体の調子を整える もの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3	火	○	ごはん ささみのマスタードやき はるさめサラダ ちゅうかごもくスープ かじゅうグミ	とりにく ハム なると 牛乳	ごはん あぶら はるさめ ごま	にんじん チンゲンサイ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	600	33.0
							16.6	2.6
4	水	○	ごはん マーボー豆腐 ワンタンスープ てづくりこんにやくゼリー	豆腐 ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら ワンタン	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく えのき ほししいたけ	667	27.0
							22.7	2.5
5	木	○	ごはん ポークシューマイ チンジャオロース ピリカうとんじり	ぶたにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら バター	にんじん こまつな ピーマン ねぎ もやし ごぼう だいごん たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	603	28.2
							19.3	2.1
6	金	○	ごはん さんまのみりんぼし はなかつおサラダ ビーフンスープ ひとくちゼリー	とりにく さんま ハム かつおぶし 牛乳	ごはん あぶら ビーフン さとう	にんじん チンゲンサイ きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ コーン	568	23.3
							17.9	2.1
7	土	ジョ ア	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく しろはなまめ わかめ こんぶ ジョア	むぎごはん あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし にんにく きゅうり りんご みかん バイン	604	17.7
							11.8	2.8
10	火	○	ごはん とうふのチリソースに ラビオリスーブ チーズ	とりにく とうふ チーズ 牛乳	ごはん あぶら ラビオリ でんぶ	にんじん チンゲンサイ パセリ ほうれんそう たまねぎ コーン にんにく しょうが ほししいたけ	613	26.1
							19.8	2.4
11	水	○	まるコッペパン フィッシュポーション (タルタルソース) エッグサラダ ミネストローネ	タラ たまご ベーコン チーズ 牛乳	パン あぶら じゃがいも ごま さとう タルタルソース	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり	615	23.4
							24.7	3.0
12	木	○	ごはん さばのみそに いそかあえ とうがんのそぼろじる	さば とりにく のり 牛乳	ごはん あぶら さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ はくさい しょうが とうがん ほししいたけ	593	23.3
							21.9	2.4
13	金	○	ごはん やきにく きくらげのナムル かんこくふうスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぶたにく とりにく 牛乳	ごはん あぶら ごま トック さとう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし しょうが にんにく きくらげ ねぎ ほししいたけ	614	25.5
							21.4	2.4
17	火	○	ごはん さばぶなかぼし きりぼしだいごんののもの たまねぎのみそしる おつきみだんご	さば とりにく わかめ とうふ あぶらあげ さつまあげ 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも さとう だんご	にんじん いんげん たまねぎ きりぼしだいごん ほししいたけ	682	26.5
							22.7	2.1
18	水	○	わふうスバゲティ やきにくサラダ ガトーショコラ	ぶたにく とりにく ベーコン のり 牛乳	スパゲティ あぶら ごま ドレッシング こめこ	にんじん チンゲンサイ はねぎ キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく しめじ えのき	569	25.5
							24.3	1.8
19	木	○	★長生村統一献立★ ごはん マーボーとうがん きくらげスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく なると とうふ 牛乳	ごはん あぶら でんぶ	にんじん にら チンゲンサイ とうがん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ きくらげ	590	24.6
							18.5	2.5
20	金	○	むぎごはん チリコンカン バリバリサラダ てづくりはちみつレモンゼリー	ぶたにく だいず ひよこまめ ハム 牛乳	むぎごはん あぶら チャーメン じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく	715	28.6
							21.6	2.2
24	火	○	えだまめいりわかめごはん ハンバーグバインソース ごぼうサラダ とうふのみそしる	ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ 牛乳	ごはん ごま ドレッシング	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ きゅうり えのき えだまめ コーン バイン	649	25.1
							23.3	2.5
25	水	○	ハニートースト にくだんご チーズサラダ レンズまめチャウダー	ぶたにく チーズ ベーコン レンズまめ しろはなまめ 牛乳	パン マーガリン はちみつ じゃがいも こめこ ドレッシング	にんじん パセリ きゅうり たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	694	26.0
							28.0	2.9
26	木	○	ごはん マスのマスタードやき ツナとキャベツのサラダ さつまじる	マス とりにく とうふ ツナ 牛乳	ごはん あぶら さつまいも ごま マヨネーズ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいごん しょうが	576	26.0
							17.5	2.3
27	金	○	ごはん サクサクチキン もやしのカレーあえ たまごとコーンのスープ ミルメークコーヒー	とりにく ベーコン ハム たまご 牛乳	ごはん あぶら さとう はりきこ コーンフレーク	にんじん ほうれんそう もやし コーン きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	619	27.4
							18.9	2.5
30	月	○	マーボーなすどん むしギョーザ はくさいスープ	とりにく とりにく 牛乳	ごはん あぶら さとう でんぶ	にんじん ピーマン チンゲンサイ なす ねぎ しょうが にんにく はくさい きくらげ	603	22.9
							22.6	2.7

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 使用する食材の産地は裏面に記載してあるとおりです。

* マヨネーズとタルタルソースは卵不使用の製品を使用しています。

小学生 8～9 歳基準値 エネルギー 650 kcal 蛋白質 26.8 g

脂質 18.1 g 塩分 2.0 g