

[9月こんだてよていひょう]

2023年 9月度

1 (小学校)

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量 |
|---------|---|----|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 金 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 614 kcal |
| | あつあげのピリから に | ○ | とりにく,こうやとうふ,あつあげ | さといも,さんおんとう,あぶら | にんじん,ごぼう,れんこん,えだまめ, しいたけ | みりん,さけ,しょうゆ, トウバンジャン | 25.1 g |
| | ほうれんそうのごま すあえ | | かにかまぼこ | ごま,さんおんとう,ごまあぶら | ほうれんそう,もやし,きゅうり, にんじん | しお,す | 21.4 g |
| | きよほう | | ふるさと食材伊万里の日  | | | きよほう | |
| 4 月 | ゆかりむぎごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | ゆかり | 676 kcal |
| | とりにくのチーズや き | ○ | とりにく,こなチーズD | | パセリ | さけ,しお,こしょう | 25.3 g |
| | かぼちゃのサラダ | | | たまごぬきマヨネーズ | かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ,コーン | りんごす,こしょう,しお | 28.3 g |
| | とうにゅうスープ | | ベーコン,いんげん ^A -スト, とうにゅう | じゃがいも,あぶら | にんじん,たまねぎ,しめじ, チンゲンツァイ | やさいブイヨン,しお, こしょう,とりがら | 2.1 g |
| 5 火 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 588 kcal |
| | いかのてんぷら | ○ | (いか) | あぶら, (こむぎこA,でんぷん) | | (しお) | 20.3 g |
| | きりぼしだいこんの ふくめに | | ぶたにく,さつまあげ | こんにゃく,ごま,さんおんとう, あぶら,ごまあぶら | きりぼしだいこん,にんじん, いんげん,しいたけ | さけ,みりん,しょうゆ, | 18.2 g |
| | なつやさいのみそし る | | あぶらあげ,みそ | じゃがいも | とうがん,なす,たまねぎ,にんじん, オクラ | にぼしだし | 1.6 g |
| 6 水 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 661 kcal |
| | さばのカレームニエ ル | ○ | さば | こむぎこA,でんぷん,あぶら | | カレーこ, しお | 27.8 g |
| | まめのサラダ | | まぐろみずに,だいす, あかいんげんまめ,ひよこまめ | たまごぬきマヨネーズ | キャベツ,きゅうり,たまねぎ | しお,こしょう, レモンかじゅう | 27.0 g |
| | ポテトスープ | | ウィンナー,いんげん ^A -スト, ぎゅうにゅうD,だっしふんにゅうD | じゃがいも,あぶら | にんじん,たまねぎ,パセリ | しお,こしょう, やさいブイヨン | 1.4 g |
| 7 木 | むぎごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 651 kcal |
| | キムタクチャーハン のぐ | ○ | ぶたにく | さんおんとう,あぶら,ごまあぶら | はくさいキムチ,たくあん, たまねぎ,にら | さけ,みりん | 22.1 g |
| | はるまき | | (ぶたにく) | あぶら (こむぎこA,こめこ,はるさめ, でんぷん,さんおんとう) | (にんじん,たまねぎ,キャベツ しょうが, しいたけ) | (しょうゆ,しお) | 26.3 g |
| | かにたまスープ | | かにかまぼこ,たまごC | ごまあぶら,でんぷん | たまねぎ,にんじん,たけのこ, チンゲンツァイ | とりがら,しお,こしょう, しょうゆ | 2.8 g |
| 8 金 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 664 kcal |
| | さんまのかほすレモ ンに | ○ | (さんま) | (さんおんとう, でんぷん) | (かほす, レモン) | (しょうゆ, みりん, しお) | 25.6 g |
| | ほうれんそうの ^A - ^E ド あえ | | | ^A - ^E ド,さんおんとう | ほうれんそう,もやし,にんじん | しょうゆ, しお | 23.2 g |
| | かぼちゃのそぼろに | | とりにく | こんにゃく,さんおんとう,あぶら, でんぷん | かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, しいたけ,いんげん | みりん,さけ,しょうゆ | 1.9 g |
| 11 火 | むぎごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ,むぎ | | | 610 kcal |
| | にくみそどんのぐ | ○ | ぶたにく,みそ | さんおんとう,でんぷん,あぶら | にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,えだまめ,しいたけ | さけ,みりん,しょうゆ, トウバンジャン | 21.3 g |
| | かぼちゃのてんぷら | | | あぶら, (てんぷらこAこむぎこA, でんぷん) | (かぼちゃ) | (しお) | 21.0 g |
| | すましじる | | とうふ,わかめ, (イトヨリ) | (でんぷん,さんおんとう) | にんじん,たまねぎ,こまつな, えのき | しょうゆ,しお,さけ, こんぶだし,かつおぶし | 1.5 g |
| 12 火 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 684 kcal |
| | とりにくのピカタ | ○ | とりにく,たまごC | こむぎこA,たまごぬきマヨネーズ | パセリ | しお,こしょう,さけ | 32.9 g |
| | マカロニサラダ | | まぐろみずに | マカロニA, たまごぬきマヨネーズ | きゅうり,キャベツ,にんじん | しお,こしょう | 29.6 g |
| | ミートボールのケチャップに | | ぶたにく, (ぶたにく,とりにく,ぎゅうにく) | じゃがいも,あぶら,さんおんとう (ばんこA),でんぷん | たまねぎ,にんじん,たけのこ, キャベツ,ピーマン,にんにく | ケチャップ,ウスターソース, しょうゆ,しお,こしょう | 2.0 g |
| 13 水 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 621 kcal |
| | かぼちゃとさつまいもの コロッケ | ○ | (ぶたにく,とうにゅう) | あぶら, (さつまいも,じゃがいも,さとう, ばんこA) | (かぼちゃ,にんじん, ほうれんそう,たまねぎ) | (ワイン, しお, こしょ う) | 20.6 g |
| | キャベツとみかんの サラダ | | ローズハム | さんおんとう,オリーブあぶら | きゅうり,キャベツ,みかんかん | す,しお,こしょう,しょう ゆ | 19.3 g |
| | クリームスープ | | とりにく,いんげん ^A -スト,ぎゅうにゅう D,だっしふんにゅうD | じゃがいも,あぶら | たまねぎ,にんじん,しめじ, ほうれんそう | ポタージュベース, しお,こしょう | 1.2 g |
| 14 木 | ごはん | | <ぎゅうにゅうD> | こめ | | | 617 kcal |
| | いわしのうめに | ○ | (いわし) | (でんぷん,さんおんとう) | (ばいにく) | (みりん,しお,しょうゆ) | 25.3 g |
| | おかかあえ | | かつおぶし | さんおんとう | にんじん,こまつな,もやし,キャベツ | しょうゆ,しお | 17.5 g |
| | とうがのみそしる | | あつあげ,みそ | | とうがん,にんじん,たまねぎ, しめじ,ねぎ | にぼしだし | 1.8 g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルトD | | | | |

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

[9月こんだてよていひょう]

2023年 9月度

2(小学校)

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量 |
|---------|----------------------|----|------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------|
| 15 金 | むぎごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ,むぎ | | | 615 kcal |
| | なつやさいのカレー | | ふたにく,こなチーズD | あぶら | にんにく,たまねぎ,にんじん,なす, かぼちゃ,ピーマン,トマト | カレールー,ウスターソース, ケチャップ,チャツネ | 19.9 g |
| | フルーツヨーグルトあえ | | だっしふんにゅうD,ヨーグルトD | | みかんかん,パインかん,バナナ, ももかん | | 17.5 g |
| | | | | | | | 1.9 g |
| 19 火 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 684 kcal |
| | カレイのからあげ | | (カレイ) | あぶら, (でんぷん) | | (しお) | 23.7 g |
| | こっばなます | | あぶらあげ, みそ | ごま,ねりごま,さんおんとう | きりぼしだいこん,だいこん, にんじん,きゅうり | す,からし,しお | 17.8 g |
| | とりごぼうじる | | とりにく | さといも | だいこん,にんじん,ささごぼう, ねぎ | しょうゆ,かつおぶし, こんぶだし | 1.3 g |
| 20 水 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 683 kcal |
| | ふたにくのマーマレードやき | | ふたにく | | にんにく,マーマレード | ワイン,しお,こしょう, しょうゆ | 26.3 g |
| | ポテトサラダ | | ローズハム,チーズD | じゃがいも,たまごぬきマヨネーズ | きゅうり,にんじん | りんごす,こしょう,しお | 28.1 g |
| | ミネストローネ | | ふたにく | もちむぎ,さんおんとう,あぶら | にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ, ズッキーニ, トマト,パセリ | ケチャップ,しお,こしょう, ワイン,やさいパイオン | 1.7 g |
| 21 木 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 610 kcal |
| | ちくさやき | | (たまごC,とりにく,チーズD) | (さんおんとう,あぶら) | (にんじん,ほうれんそう, たまねぎ,しいたけ) | (しょうゆ,しお かつおぶしエキス) | 25.7 g |
| | たかなのしらすいため | | しらすぼし | ごま,ごまあぶら,さんおんとう | たかなづけ | さけ,しょうゆ,みりん | 19.5 g |
| | じゃがいものでんがく | | ふたにく,さつまあげ,みそ | じゃがいも,こんにゃく, さんおんとう,あぶら | たまねぎ,にんじん,えだまめ | しょうゆ,みりん, かつおぶし | 2.2 g |
| 22 金 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 605 kcal |
| | あじのレモンマリネ | | あじ | でんぷん,あぶら,さんおんとう | たまねぎ,にんじん | しお,レモンがじゅう, しょうゆ, | 25.8 g |
| | れんこんソテー | | ベーコン | あぶら | にんじん,エリンギ,れんこん | さけ,しょうゆ,しお, こしょう | 20.8 g |
| | やさいスープ | | とりにく | じゃがいも,あぶら | にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ | しお,しょうゆ,とりがら, こしょう | 1.7 g |
| 25 月 | むぎごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ,むぎ | | | 622 kcal |
| | ぎょうざ | | (ふたにく) | (こむぎA,でんぷん,さんおんとう, ごまあぶら) | (キャベツ,たまねぎ,はくさい, しょうが,にんにく) | (しお,しょうゆ, ぎょかいエキス) | 29.0 g |
| | きゅうりのピリからづけ | | | ごまあぶら,さんおんとう,ラーゆ | きゅうり,にんじん | とうがらし,しお,す, しょうゆ | 20.1 g |
| | はっぼうさい | | ふたにく,いか,えびF, うすらたまごC | さんおんとう,ごまあぶら,あぶら, でんぷん | たまねぎ,にんじん,たけのこ, キャベツ,ねぎ,しいたけ | こしょう,さけ,とりがら, しょうゆ,オイスターソース | 2.0 g |
| 26 火 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 629 kcal |
| | とりにくのしおこうじやき | | とりにく | あぶら | | しおこうじ,しょうゆ | 28.3 g |
| | てづくりふりかけ | | しらすぼし,あおのり,きざみのり | ごま,ごまあぶら,さんおんとう | | しょうゆ,みりん,さけ | 21.6 g |
| | カレーにくじゃが | | ふたにく,とりにく | じゃがいも,こんにゃく,あぶら, さんおんとう | にんじん,たまねぎ,しめじ,しょうが | さけ,しお,カレーこ, しょうゆ,ウスターソース | 1.6 g |
| 27 水 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 636 kcal |
| | さばのあげに | | さば | でんぷん,あぶら,さんおんとう | | しお,さけ,みりん,す, しょうゆ | 27.5 g |
| | ひじきのいために | | ふたにく,ひじき,だいす | こんにゃく,さんおんとう,あぶら | にんじん,ごぼう,いんげん,しいたけ | みりん,さけ,しょうゆ | 25.2 g |
| | こまつなのみそしる | | あつあげ,わかめ,みそ | じゃがいも | たまねぎ,こまつな | にぼしだし | 2.1 g |
| 28 木 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 645 kcal |
| | ハワイのきのこソースかけ | | (ふたにく,とりにく,だいす) | さんおんとう,でんぷん, (あぶら) | たまねぎ,エリンギ,にんじん | しょうゆ,みりん, (しお) | 22.4 g |
| | ほうれんそうのサラダ | | かにかまぼこ, (たまごC) | たまごぬきマヨネーズ | ほうれんそう,キャベツ,にんじん | しょうゆ,りんごす,しお (かつおエキス,にぼしだし) | 22.4 g |
| | ポタージュスープ | | ぎゅうにゅうD,なまクリームD, いんげんペースト | じゃがいも,あぶら | たまねぎ,にんじん,コーン,パセリ クリームコーン | やさいパイオン,しお,こしょう, ポタージュベース, | 2.1 g |
| 29 金 | ごはん | ○ | 〈ぎゅうにゅうD〉 | こめ | | | 652 kcal |
| | ませごはんのく | | とりにく,ひじき | こんにゃく,さんおんとう,あぶら | にんじん,ごぼう,しいたけ,いんげん | みりん,さけ,しょうゆ, しお | 25.8 g |
| | しるみさかなとやさい のごまがらめ | | (スケソウダラ) | でんぷん,あぶら,ごま,ごまあぶら, さんおんとう,こめこ | しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,えだまめ | さけ,しょうゆ,しお, こしょう,みりん | 19.2 g |
| | おつきみじる | | あぶらあげ | しらたまもち,さといも | にんじん,だいこん,ねぎ | しお,しょうゆ, かつおぶし,こんぶだし | 2.0 g |
| | おつきみゼリー | | | おつきみゼリー | | | |