



9月

こんだてひょう



令和6年度
七瀬中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう
					きいろ	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質
2	げつ	むぎごはん		豚汁 魚のねぎソース ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ (だし) ホキ こんぶ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが	607 25.7
3	か	セルフサンド (コッペパン)		クリームスープ チリコンカン	コッペパン ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく パセリ トマト	614 26.6
4	すい	有機米ごはん		ジャがいものうま煮 干草あえ ひじきのり佃煮	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご あつあげ とりにく ひじきのりつくだに	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう	627 22.8
5	もく	ミルクパン		ミネストローネ 枝豆サラダ パイ	ミルクパン ジャがいも あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく コーン えだまめ きゅうり パインアップル パセリ	647 23.4
6	きん	有機米ごはん		マーボー豆腐 ツナのサラダ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ だいず とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	620 27.3
9	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 春雨のあえもの 手作り佃煮	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ たまご いりこ かつおぶし こんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり	638 23.2
10	か	食パン		きのこスパゲティ グリーンエッグサラダ りんごジャム	しょくパン マーガリン あぶら パゲティ りんごジャム アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり キャベツ	598 23.8
11	すい	ハヤシライス (麦ごはん)		ハヤシルウ フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト にんにく もも パインアップル バナナ りんご	670 22.0
12	もく	有機米ごはん		さといものみそ汁 さばのごま焼き 野菜のおかかあえ	こめ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ (だし) さばかつおぶし わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	612 26.7
13	きん	チキンライス		わかめと卵のスープ れんこんのカレーサラダ 子持ちししゃもフライ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん あぶらあげ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ツナ ししゃもフライ わかめ	たまねぎ えだまめ ねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり	618 26.2
17	か	十五夜 米粉入り にんじんパン		ポークビーンズ お月見フルーツ白玉	こめ いりにんじんパン しらたまだんご さとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ もも バナナ トマト にんにく りんご	630 24.4
18	すい	むぎごはん		豚じゃが 大根のサラダ 手作りふりかけ	こめ むぎ ジャがいも しらたき さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あおのり しらす	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	630 25.1
ふるさとくまさんデー～荒尾・玉名				南関揚げ入りうどん チーズ&エッグサラダ なし	しょくパン うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく いりこ (だし) チーズ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ なし	586 23.3
20	きん	有機米ごはん		豆乳汁 小松菜とシラス入り厚焼き玉子 きゅうりのごまあえ	こめ さとう さといも ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ いりこ (だし) こまつなとしらすりあつやきたまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり もやし	611 25.8
24	か	セルフサンド (食パン)		春雨スープ インディアンフィッシュ	しょくパン はるさめ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキ とりレバー	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	598 26.7
25	すい	むぎごはん		厚揚げのみそ煮 ごぼうのコーンマヨあえ	こめ むぎ ジャがいも こんにやく さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	だいこん にんじん えだまめ ごぼう コーン きゅうり しょうが	621 22.4
26	もく	キーマカレー イス (麦ごはん)		キーマカレー にんじんサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり しょうが	646 22.9
27	きん	ビビンバ (麦 ごはん)		にらたま汁 ビビンバ (豚肉甘辛・ナムル) 一食黒糖ビーンズ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく だいず みそ かつおとうビーンズ	きくらげ たまねぎ にんじん コーン しいたけ もやし こまつな にんにく にら	633 25.6
30	げつ	むぎごはん		さつま汁 ほうれん草のごまあえ いわしの生姜煮	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ (だし) いわししょうがに みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	654 23.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になる場合があります。