

月		火	水	木	金																																										
<p>こんだて</p> <p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する</p> <p>予定です。</p> <p>小松菜・・・9月5日 9月26日 たまねぎ・・・9月6日 9月13日</p> <p>おかずの内容(8)</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>648 28.6 31</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) マカロニ 8 緑) キヤベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) パセリ 0.1 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 30 赤) ひきわり大豆水煮 10 黄) コリアンダー 0.1 しょうゆ 3 緑) たまねぎ 4.0 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 0.01 黄) 粉まご 0.5 しょうゆ 0.01 黄) フルーツゼリー(オレンジ)</p>	<p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ ドライカレー</p> <p>612 23.4 27</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) ちんげん菜 15 赤) 冷豆腐 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 中華パイオン 1.5 塩 0.1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 30 赤) ひきわり大豆水煮 10 緑) たまねぎ 4.0 緑) にんじん 5 緑) しょうゆ 0.5 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 トマトケチャップ 2.5 ナツメグ 0.01 ウスターソース 0.1 塩 0.01 カレー粉 0.01</p>	<p>29</p> <p>30</p> <p>ごはん・牛乳 とうがんとみそ汁 さばの梅煮</p> <p>626 24.8 28</p> <p>緑) とうがん 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 冷すあげ 3 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 緑) にんじん 5 赤) 白みそ 8 赤) 白みそ 2 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 30 赤) ひきわり大豆水煮 10 赤) 大豆水煮 10 赤) 乾ひじき 2 黄) じゃがいも 15 緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷すあげ 3 赤) 大豆水煮 10 赤) 乾ひじき 2 黄) じゃがいも 15 緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さわか(甘塩) 1切 黄) ポテトチップス 5 黄) トマトソース 4 しょうゆ 0.5 こしょう</p>																																												
<p>こんだて</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<p>ごはん・牛乳 豆乳チャウダー ★キャロットサラダ マヨネーズ風ドレッシング</p> <p>627 21.8 33</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 40 緑) ちんげん菜 10 油 1.0 洋風パイオン 1 黄) ホワイトルウ 4 赤) 豆乳 10 赤) 牛乳 10 赤) 粉末チーズ 1 淡口しょうゆ 1 赤) 白みそ 3 塩 0.2 こしょう</p> <p>赤) 冷ポレンスハム 7 緑) にんじん 20 緑) ホールコーン缶 10 塩) さがきごぼし 5 こしょう 0.01 塩 0.2</p> <p>黄) トマトソースドレッシング 7.5 (クラス1本)</p>	<p>ごはん・牛乳 スタミナスーパー スタミナソテー</p> <p>602 24.7 28</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 10 緑) にら 5 黄) 油 0.5 料理酒 1 みりん 0.5 豆板醤 0.05 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 3 黄) あたりごま 0.3 黄) いらりごま 0.5</p>	<p>黒糖きなこパン・牛乳 ワンタン 肉だんごの甘酢煮</p> <p>615 26.2 30</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 棒状 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 2 緑) 青ねぎ 1.5 黄) ワンタン皮 8 中華パイオン 1.5 黄) 油 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷すあげ 3 赤) 大豆水煮 10 赤) 乾ひじき 2 黄) じゃがいも 15 緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さわか(甘塩) 1切 黄) ポテトチップス 5 黄) トマトソース 4 しょうゆ 0.5 こしょう</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 ひじき煮 ★鯖のポテトチップス焼き</p> <p>649 24.8 28</p> <p>赤) 冷豆腐 20 赤) 乾わかめ 0.3 緑) たまねぎ 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷すあげ 3 赤) 大豆水煮 10 赤) 乾ひじき 2 黄) じゃがいも 15 緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さわか(甘塩) 1切 黄) ポテトチップス 5 黄) トマトソース 4 しょうゆ 0.5 こしょう</p>																																											
<p>こんだて</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>月見献立 13</p>	<p>ごはん・牛乳 ポトフ ★鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>670 29.1 34</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ペーコン 10 黄) じゃがいも 50 緑) キヤベツ 25 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 20 洋風パイオン 0.8 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 55 黄) マーマレード 8 緑) レモン汁 1.5 塩 0.2 しょうゆ 2 白ワイン 0.5</p>	<p>ごはん・牛乳 さつま汁 親子丼</p> <p>639 25.4 23</p> <p>赤) 冷豚肉 15 黄) さつまいも 30 緑) つきんにく 20 緑) さきごぼし 20 緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 10 赤) 赤みそ 8 緑) にんじん 10 削りぶし 2 赤) 白みそ 4</p>	<p>ごはん・牛乳 豆腐スープ コロッケ ソース</p> <p>616 21.2 33</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷豆腐 30 赤) 冷豆腐 20 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 2 緑) しょうゆ 0.2 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>黄) コロッケ 1個 黄) 油 6 ソース 5 (クラス1本)</p>	<p>ごはん・牛乳 わかめスープ タロライス風</p> <p>605 25.4 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 冷豆腐 20 緑) たまねぎ 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 2 黄) 白りごま 1 黄) 油 0.5 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう</p>	<p>月見献立 月見汁 ★鯖のみそマヨ焼き みたらしだんご</p> <p>666 28.8 21</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 焼かまぼこ 7 緑) えのき茸 5 黄) 冷さしめこ 20 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 2 淡口しょうゆ 4 みりん 0.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷鶏(甘塩) 40 黄) トマトソース 3 黄) たまねぎ 15 赤) 白みそ 0.5 しょうゆ</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) 皮むきマト巾 10 赤) ひきわり大豆水煮 15 緑) レタス 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 5 どんかつソース 2 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 テリヤクダラー 0.01 赤) ハリメグチーズ 1</p>																																										
<p>こんだて</p> <p>16 敬老の日</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p>	<p>敬老の日</p> <p>656 23.1 29</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 冷厚揚げ 40 赤) たまねぎ 20 緑) にんじん 20 緑) ちんげん菜 15 緑) ホールコーン缶 10 たけのこ水煮 15 緑) 干しいたけ 0.3 緑) 土しよが 0.5 オイスターソース 1.5 中華パイオン 0.5 黄) 油 0.1 しょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.05 黄) 片栗粉 1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) ビーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 黄) トマトソースドレッシング 8 しょうゆ 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01</p>	<p>ごはん・牛乳 厚揚げの中煮煮 ★ツナピー焼き</p> <p>660 24.4 30</p> <p>赤) 冷中煮 50 赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) ホールコーン缶 10 赤) 乾わかめ 0.4 緑) 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4.5 みりん 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷キョーザ 2個</p>	<p>ごはん・牛乳 いかにだんご汁 またたら秋の風味ごはん ★焼きさんま</p> <p>623 26.8 26</p> <p>赤) 冷いか田子 30 緑) 土しよが 0.2 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 5 赤) 冷豆腐 10 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 10 赤) 冷すあげ 8 緑) 青ねぎ 2 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 赤) 焼ちくわ 10 赤) 冷すあげ 5 黄) 栗煮くわ 8 緑) にんじん 10 緑) しめじ 8 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.5 みりん 0.5 塩 0.1 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さんま(甘塩) 1切</p>	<p>月見献立 月見汁 ★鯖のみそマヨ焼き みたらしだんご</p> <p>640 21.2 25</p> <p>赤) 冷豚肉 22 緑) たまねぎ 50 赤) にんじん 15 緑) エリンギ 5 赤) にんじん 10 緑) 青ねぎ 1 黄) ハヤシライス 12 黄) ポンストック 4 トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 ガーリック 0.05</p> <p>赤) 冷ポレンスハム 10 黄) じゃがいも 40 緑) キヤベツ 10 緑) にんじん 5 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.3 黄) トマトソースドレッシング 4 酢 0.4</p>																																											
<p>こんだて</p> <p>23 秋分の日</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p>	<p>秋分の日</p> <p>602 22.7 24</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) たまねぎ 20 赤) ホールコーン缶 10 緑) にんじん 10 緑) クリームチーズ 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 35 緑) キヤベツ 30 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) にんにく 0.2 黄) 緑豆春雨 5 キムチの素 0.7 黄) 砂糖 0.2 しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) ごま油 0.2 黄) 油 0.03 黄) 粉まご 0.5</p>	<p>ごはん・牛乳 中華コンソープ 豚キムチ</p> <p>629 25.3 31</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 黄) じゃがいも 40 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 緑) 干しいたけ 7 緑) しめじ 7 緑) エリンギ 5 赤) 牛乳 20 黄) ポテトの素 5 ホーンストック 1 黄) ホワイトルウ 5 黄) 油 0.5 赤) 粉末チーズ 2 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キヤベツ 25 黄) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 こしょう 0.01 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) トマトソースドレッシング 1.5</p>	<p>ごはん・牛乳 豚汁 白身魚のピリッとジャン</p> <p>616 26.1 24</p> <p>赤) 冷豚肉 15 つきんにく 20 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 15 赤) 冷すあげ 3 緑) さがきごぼし 7 赤) 赤みそ 8 緑) 小松菜 5 削りぶし 2 赤) 白みそ 4</p> <p>赤) 冷た(粉付) 50 黄) 油 5 緑) 白ねぎ 7 緑) にんにく 0.1 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.1 酢 2 豆板醤 0.1</p>	<p>ごはん・牛乳 クック タッカルビ</p> <p>613 22.8 30</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 赤) 鶏卵 20 赤) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) しめじ 5 緑) 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 緑) たまねぎ 20 赤) にんじん 5 緑) にら 0.2 黄) キヤベツ 20 緑) 土しよが 5 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.3 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 トマトケチャップ 3 チヂジャン 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) ごま油 0.3 黄) 片栗粉 0.3</p>																																											
<p>こんだて</p> <p>30</p>	<p>ごはん・牛乳 春雨スープ ★ピザポテ</p> <p>611 23.5 31</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.5 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 緑豆春雨 7 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷ウインナー 15 黄) じゃがいも 45 緑) ホールコーン缶 10 赤) ちんげん菜 8 ピザソース 5 トマトケチャップ 2</p>	<p>★ 9月13日は月見献立です。</p> <p>～だから、お魚をたべよう！～</p> <p>8・9月は「さんま」です。</p> <p>秋刀魚は、その漢字の通り「秋」に美味くなる、形や色が「刀」のような「魚」です。9月～10月ごろの旬の時期には、安く美味しい秋刀魚を食べることができます。頭が小さく身がふっくらと張っていて、くち先が黄色やオレンジ色のものが美味しいと言われます。良質なたんぱく質の他に、血を作る「鉄」やカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が多く含まれ、体の成長に必要な栄養が豊富な魚です。給食では19日に「焼きさんま」で登場します。</p>																																													
<p>☆・・・オープン献立</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価</th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(g)</th> <th>脂質エネルギー比(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>マグネシウム(mg)</th> <th>鉄(mg)</th> <th>亜鉛(mg)</th> <th>ビタミンA(μgRE)</th> <th>ビタミンB1(mg)</th> <th>ビタミンB2(mg)</th> <th>ビタミンC(mg)</th> <th>食塩相当量(g)</th> <th>食物繊維(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8・9月平均</td> <td>631</td> <td>24.5</td> <td>28</td> <td>293</td> <td>74</td> <td>1.5</td> <td>2.7</td> <td>207</td> <td>0.37</td> <td>0.48</td> <td>20</td> <td>2.36</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>文部科学省基準</td> <td>650</td> <td>21～32.5</td> <td>20～30</td> <td>350</td> <td>50</td> <td>3.0</td> <td>2.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>20</td> <td>2.00未満</td> <td>5以上</td> </tr> </tbody> </table>						栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)	8・9月平均	631	24.5	28	293	74	1.5	2.7	207	0.37	0.48	20	2.36	3.2	文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)																																		
8・9月平均	631	24.5	28	293	74	1.5	2.7	207	0.37	0.48	20	2.36	3.2																																		
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上																																		