



# 9月のこんだて

こんげつめあて

○じょうぶなからだをつくろう。  
○すききらいなくたべよう。

東峰村立  
東峰小学校

ひ つ け	ぎ ょう じ	牛 乳	主 食	副 食 (おかず)	きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		エ ネ ル ギ ー
					エ ネ ル ギ ー を つ く る		か ら だ を つ く る		か ら だ を け ん こう に す る		た ん ば く 質
					炭 水 化 物	脂 質	たん ぱ く 質	カ ル シ ウ ム	ビ タ ミ ン		脂 質 %
1 (火)			むぎごはん  いっしょくしょうゆ	チャプチェ ひややっこ とうがんスープ	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ とり ぎゅうにく うずらのたまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな	とうがん たまねぎ エリンギ にんにく	626 17.6% 26.3%
2 (水)			ミルクパン 	スパゲティナポリタン ツナサラダ きよほう	パン スパゲティ	あぶら	ウイナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり コーン レモン きよほう	602 15.6% 26.9%
3 (木)			しろごはん 	いわしのかんきつに アーモンドあえ なつやさいのみそしる	こめ さとう	アーモンド	さかな (いわし) とり あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ たまねぎ もやし レモン なす	612 15.9% 25.8%
4 (金)			むぎごはん 	あつあげのちゅうかに おひたし	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく あつあげ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが たけのこ もやし	625 16.3% 28.8%
7 (月)			むぎごはん 	チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こめこルー	あぶら	とり こまつな	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが パイン もも みかん	661 12.2% 22.3%
8 (火)	かみかみデー 		しろごはん 	にくじゃが わふうサラダ たづくり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにく ちくわ	牛乳 くわわかめ いりこ	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく グリーンピース	628 15.5% 21.3%
9 (水)			やまがたしよくパン 	とりにくのバーベキューソースがけ ポテトサラダ ジュリエヌスープ	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら エッグケア マヨネーズ	とり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ エノキ みかんかじゅう	645 17.1% 39.0%
10 (木)			しろごはん 	あじのなんばんづけ ゆでやさい スタミナぶたじる	こめ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら あおじそ ドレッシング	さかな (あじ) ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう にんにく しょうが	647 16.2% 25.8%
11 (金)			むぎごはん 	ホイコーロー やきぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ 小むぎ粉	あぶら	ぶたにく とり 赤だしみそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	625 15.2% 23.0%
15 (火)			むぎごはん 	だいずのごもくに きりほしだいこんのごますあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	だいず とり あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく きりほしだいこん	656 14.8% 24.1%
16 (水)			こくとう コッパン 	オムレツ きのごソース こふきいも パスタスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	たまご とり	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ エノキ コーン セロリ キャベツ	608 15.6% 33.7%
17 (木)			むぎごはん  さけぼっばふりかけ	すどり わかめスープ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とり とうふ ふりかけ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが たけのこ エノキ ほししいたけ	658 14.6% 32.0%
18 (金)	しょくいくのひ (とうほうこんだて)		むぎごはん 	さんまのしおやき そくせきづけ さつまじる	こめ むぎ さつまいも	あぶら	さかな (さんま) とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが	643 14.2% 27.5%
23 (水)			キャロットパン 	ジャージャーめん ちゅうかサラダ アセロラゼリー	パン さとう うどん ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく 赤だしみそ みそ とり	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが ほししいたけ にんにく キャベツ	663 14.8% 35.7%
24 (木)			むぎごはん 	とりにくとじゃがいものうまに ゆずあえ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とり あつあげ かつおぶし	牛乳	にんじん スナップエンドウ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり ゆず なし	627 14.0% 22.2%
25 (金)			ツナピラフ 	コーンチャウダー クロダマルサラダ	こめ さとう じゃがいも こめこルー	あぶら	ツナ チキンハム とり クロダマル	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ コーン しめじ レモン キャベツ きゅうり	610 15.3% 28.2%
28 (月)	かみかみデー 		げんまいごはん 	さばのカレーに しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら	さかな (さば) あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ エノキ	676 14.0% 31.1%
29 (火)	ふくおかけん の ぎゅうにく わぎゅうのひ		むぎごはん 	けんさんわぎゅうのやきにく やさいソテー すましじる	こめ むぎ さとう おわらふ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが りんごピューレ	655 14.0% 35.0%
30 (水)			しょくパン 	ヤンニョムチキン やさいスープ フルーツしらたま	パン でんぷん こむぎこ しらたまこ さつまいも さとう	あぶら	とり	牛乳	にんじん	なす たまねぎ キャベツ セロリ みかん もも パイン	677 14.5% 34.0%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。 ♪じもとのたべもの〜こめ、こまつな、チンゲンサイ、ほししいたけ〜

★9月29日は県産和牛の日★ 福岡県の和牛を無償でいただきました。和牛のおいしさを感謝の気持ちをもって食べましょう。