

9月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価							
										血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる	
										1群	2群	3群	4群	5群	6群
										肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実
今月のめあて 「地場産物を知ろう」															
日	曜	献立名													
1	金	<b>防災の日こんだて</b> 麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 いそあえ 赤カボチャすいとん汁	さば あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな 赤カボチャ	キャベツ もやし とうもろこし だいこん	米 麦 小麦粉		834 29.3 22.1 2.6						
4	月	<b>スポ食こんだて①</b> 麦ごはん 牛乳 厚あげ入りホイコーロー あさり和小松菜のスープ レモンソーダゼリー	ぶた肉 たまご 厚あげ 木綿豆腐 あさり	牛乳	ビーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉 ゼリー	ごま油	871 37.1 23.5 2.5						
5	火	<b>スポ食こんだて②</b> 麦ごはん 牛乳 ほうれんそうのたまご焼き 豆とひじきのサラダ さけと小松菜のミルクスープ	たまご さけ 大豆	牛乳 ひじき チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし きくらげ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 バター	894 43.1 30.1 2.7						
6	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 ナタデココ入り杏仁豆腐 ココアワッフル	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム	スパゲティ ココアワッフル	油 バター	900 34.2 23.1 2.6						
7	木	 <b>全会津駅伝大会</b> 													
8	金	 <b>県音楽祭（合唱）</b>													
11	月	<b>かみかみこんだて</b> 麦ごはん 牛乳 ささみの磯辺フライ ごぼうサラダ すまし汁	とりささみ肉 ちくわ かまぼこ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう もやし えだまめ とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ ごま	806 36.8 23.3 3.0						
12	火	麦ごはん 牛乳 マカロニグラタン ゆでブロッコリー ポトフスープ	とり肉 えび ウィナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 マカロニ	油 バター	858 31.3 28.2 3.2						
13	水	 <b>放射線教育</b> 													
14	木	麦ごはん 牛乳 星形ハンバーグ カリッコリーサラダ かきたま汁	ハンバーグ 木綿豆腐 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	カリフラワー とうもろこし	米 麦 砂糖 かたくり粉	ドレッシング	754 30.8 20.4 2.1						
15	金	 <b>職業体験</b> 													
18	月	 <b>敬老の日</b> 													
19	火	<b>食育の日こんだて（まごわやさしい）</b> わかめごはん 牛乳 さけの塩焼き 具だくさんきんぴら さといものみそ汁	さけ しみどうふ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ	米 こんにやく さといも 砂糖	油 ごま	755 37.3 18.1 2.7						
20	水	<b>お彼岸こんだて（まんじゅうの天ぷら）</b> けんちんうどん ちくわの天ぷら まんじゅうの天ぷら	とり肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん きぬさや	だいこん ねぎ しいたけ	うどん こんにやく てんぷら粉 まんじゅう	油 ごま油	775 30.7 25.3 4.0						
21	木	食パン 牛乳 赤カボチャコロッケ さっぱりサラダ 野菜のミルクスープ	ぶたひき肉 ベーコン	牛乳	赤カボチャ にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん レモン果汁	食パン 小麦粉 パン粉 パン粉 じゃがいも	バター 油	789 26.5 31.1 2.8						
22	金	麦ごはん 牛乳 キムタク納豆 ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	納豆 しみどうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	白菜キムチ ねぎ たくあん きゅうり きゅうり しいたけ ごぼう	米 麦 さつまいも しらたき 砂糖	油	777 30.3 16.9 2.6						
25	月	秋野菜カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ みかん りんご	米 麦 さつまいも ゼリー サイダー	油	890 21.4 22.1 2.3						
26	火	<b>味めぐりこんだて（アメリカ）</b>  ビタパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ じゃがいものチャウダー	ぶたひき肉 とりひき肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ビーマン ブロッコリー パブリカ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ビタパン マカロニ じゃがいも	バター 油	856 31.4 37.5 3.7						
27	水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 赤カボチャ蒸しパン	ぶた肉	牛乳 わかめ	赤カボチャ にんじん いら	たまねぎ ねぎ はくさい しめじ 白菜キムチ えのき	米 麦 蒸しパンミックス 砂糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	835 28.7 21.2 2.7						
28	木	<b>味めぐりこんだて（北海道）</b> 麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ わかめと豆腐のみそ汁	さけ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ きゅうり えのき ねぎ	米 麦 さつまいも	バター マヨネーズ	857 32.6 24.3 1.9						
29	金	<b>十五夜こんだて</b> にんじんごはん 牛乳 ハンバーグ ゆでブロッコリー たまごスープ お月見デザート	ぶたひき肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ グリンピース	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	バター ごま油	865 34.3 29.7 2.9						

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。