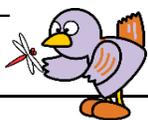


9月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付		おもな食品				1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
3 (水)	牛乳 米粉ナンとキーマカレー ツナサラダ 	牛乳 ベーコン ぶた肉 だいず ツナ	米粉入りナン 米サラダ油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト アップルソース きゅうり キャベツ にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース しょうゆ カレー粉 酢	566 23.2
4 (木)	牛乳200ml 蓮根鶏そぼろ丼 けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 なまあげ ヨーグルト	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん れんこん さやいんげん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	酒 しょうゆ みりん	604 27.4
5 (金)	牛乳200ml わかめご飯 かじきの竜田揚げ 磯香和え 	牛乳 わかめ かじき のり	米 むぎ でん粉 なたね油 ごま油 三温糖	しょうが えのきたけ もやし にんじん こまつな	酒 しょうゆ 酢	554 22.9
8 (月)	牛乳200ml 醤油ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉 なんと	蒸し中華めん ごま油 白玉もち さとう	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ にんにく しょうが 甘夏缶 パイン缶	酒 みりん 塩 しょうゆ ぶどう酒	633 21.1
9 (火)	飲むヨーグルト 豚肉のみぞれ丼 辛子和え 	飲むヨーグルト ぶた肉	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖	しょうが だいこん こねぎ もやし こまつな にんじん	酒 みりん しょうゆ 唐辛子 辛子	608 23.4
10 (水)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース コーンサラダ 	牛乳 ぶた肉 だいず	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 三温糖 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢	652 27.4
11 (木)	牛乳200ml 金平ご飯 鮭のノンエッグマヨ焼き 即席漬 	牛乳 あぶらあげ さけ	米 ごま油 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん しらたき きゅうり だいこん	しょうゆ 塩 酒 こしょう	578 25.5
12 (金)	牛乳200ml チャーハン キムチスープ 巨峰 	牛乳 やきぶた 卵 ぶた肉	米 むぎ ごま油 米サラダ油	ねぎ キムチ にんじん しいたけ えのきたけ はくさい もやし たら ぶどう	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう みそ	582 24
16 (火)	牛乳200ml ひじきご飯 さんまの塩焼き おひたし 	牛乳 とり肉 ひじき あぶらあげ さんま	米 米サラダ油 三温糖	にんじん こんにゃく もやし こまつな	しょうゆ 酒 みりん 塩	616 26.8
17 (水)	牛乳200ml きな粉揚げパン ポトフ	牛乳 きな粉 とり肉 ウインナー	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	631 24.7
18 (木)	牛乳200ml ご飯 しゃくし菜ふりかけ 揚げじゃがのそぼろあんかけ ヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 ヨーグルト	米 米サラダ油 ごま 油 じゃがいも なたね油 三温糖 でん粉	しゃくし菜 にんじん たまねぎ	酒 みりん しょうゆ	632 21.7
19 (金)	牛乳200ml カレーライス グリーンサラダ 	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さ とう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな えだまめ キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 辛子	676 21.8
22 (月)	牛乳200ml チンジャオロース一麺 夕焼けポンチ	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 さとう	青ピーマン にんじん たまねぎ 筍 しょうが にんにく みかんジュース 甘夏缶	酒 みそ しょうゆ オイスターソース ケチャップ 塩 ぶどう酒 トウバンジャン	563 21.5
24 (水)	牛乳200ml きび入り青菜ご飯 鱈の塩焼き 野菜の和え物 	牛乳 ぶた肉 あじぶんかぼし	米 きび 米サラダ油 三温糖	こまつな キャベツ きゅうり にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩	507 23.7
25 (木)	コーヒーミルク 四川豆腐丼 春雨サラダ	コーヒーミルク ぶた肉 とうふ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん たら もやし きゅうり コーン	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン 酢 辛子	668 25.9
26 (金)	牛乳200ml 豚汁うどん 秋のかき揚げ 冷凍みかん 	牛乳 ぶた肉 なんと ちくわ だいず	うどん ごま油 じゃがいも さつまいも 小麦粉 なたね油	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ しゅんぎく まいたけ ごぼう みかん	酒 みりん 塩 しょうゆ ベーキングパウダー	558 18.4
29 (月)	牛乳200ml ツナそぼろ丼 枝豆呉汁 	牛乳 ツナ 卵 ぶた肉 あぶらあげ 豆乳	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま 油 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん えだまめ ねぎ	酒 みりん しょうゆ みそ	682 29.1
30 (火)	牛乳200ml カラフルピラフ じゃがいものポタージュ ミックスゼリー 	牛乳 ベーコン	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも バター クリーム さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン パセリ みかんジュース	塩 こしょう ぶどう酒	575 15.8