



9月予定献立表



柏市立増尾西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く し つ	し じ つ	え ん ぶ い ん
			おもに体をつくるもとになる			おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
						Kcal	g	g	g
3 (金)	○	豚丼 じゃが芋のごま酢和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう / 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 玉葱 えのき茸 ぎゅうり もやし 冷凍みかん	米 麦 しらたき でん粉 き び砂糖 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	571	20.4	14.8	1.48
6 (月)		ブルコギチャーハン 五目中華スープ 大学芋 大豆小魚	ぎゅうにゅう / 大豆 豚 肉 豆腐 鶏肉 大豆 煮干し	人参 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく チンゲン菜 玉葱 コーン缶 きくらげ	米 麦 きび砂糖 ごま油 サ ラダ油 でん粉 ごま油 サラダ油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま 大豆油	615	20.1	17.3	2.18
7 (火)	○	わかめご飯 鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 なすのみそ汁	ぎゅうにゅう / わかめ 鯖 高野豆腐 ひじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	生姜 にんにく 人参 さやいんげん ごぼう 玉葱 なす 長葱 ふなしめじ	米 麦 ごま 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油	643	26.0	22.6	2.48
8 (水)	○	ドライカレー コーンサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう / 大豆 豚 肉 チーズ ベーコン	人参 パセリ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく レーズ ン 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 チンゲン菜 玉葱	米 麦 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 マカロニ じゃが芋 サラダ油	585	22.9	16.2	2.43
9 (木)		さつまいもご飯 鮭の照り焼き 菊花和え すいとん	ぎゅうにゅう / 鮭 油揚げ 鶏肉	小松菜 菊 キャベツ もやし 小松菜 人参 大根 白菜 干し椎茸	米 麦 さつまいも ごま でん粉 きび砂糖 サラダ油 白玉粉 小麦粉	563	28.2	13.2	2.05
10 (金)	○	肉みそそば 磯香和え 黒ゴマきな粉のケーキ	ぎゅうにゅう / 大豆 み そ 豚肉 きな粉 豆乳	人参 きゅうり 生姜 たけのこ にんにく 長葱 もや し 干し椎茸 人参 キャベツ もやし	中華麺 でん粉 きび砂糖 ご ま ごま油 サラダ油 ミックスポウ 砂糖 ごま サラ ダ油	608	28.2	21.8	2.49
13 (月)		ビスキュイパン ラタトゥイユ ひじきのマリネ 大豆小魚	ぎゅうにゅう / 大豆 豆 乳 ベーコン 大豆 ひじき 大豆 煮干し	かぼちゃ トマト缶 人参 スッキーニ 玉葱 なす に んにく 人参 キャベツ きゅうり	コッパン 小麦粉 砂糖 アーモンド バター オリーブ油 きび砂糖 サラダ油	637	22.1	27.1	2.48
14 (火)	○	麻婆ナス丼 中華スープ フルーツ和え	ぎゅうにゅう / 大豆 み そ 豚肉 豆腐 鶏肉	人参 人参 生姜 なす にんにく 長葱 干し椎茸 小松菜 コーン缶 きくらげ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ご ま油 大豆油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 ごま油 サ ラダ油	616	21.7	18.5	1.96
15 (水)		ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 筑前煮(里芋) すまし汁(うずら卵入り)	ぎゅうにゅう / みそ 鶏肉 鶏肉 豆腐 わかめ うずら卵	生姜 にんにく 長葱 人参 さやいんげん ごぼう 大根 長葱 えのき茸	米 麦 きび砂糖 ごま 里芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	624	27.6	20.5	1.94
16 (木)		ガーリックライス フェイスョアード じゃが芋のみそドレサラダ 白桃ゼリー	ぎゅうにゅう / レンズ豆 いんげん豆 金時 豆 ウィンナー 豚肉 みそ アガー	人参 にんにく 人参 パセリ 玉葱 にんにく 人参 きゅうり 玉葱 コーン缶 桃ジュース	米 麦 バター サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 砂糖	609	20.2	15.7	1.06
17 (金)	○	ご飯 鯖のピリ辛焼き きゅうりとわかめの中華和え にらたまスープ	ぎゅうにゅう / 鯖 わかめ 豆腐 卵	生姜 生姜 にんにく 長葱 ぎゅうり 大根 にら 人参 生姜 長葱 きくらげ	米 麦 きび砂糖 ごま油 きび砂糖 ごま ごま油 でん粉 ごま油	567	26.6	18.7	1.96
21 (火)		もちこしご飯 鯉と根菜の揚げ煮 えのき茸のみそ汁 お月見団子	ぎゅうにゅう / 大豆 鯉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 コーン缶 さやいんげん 人参 ごぼう 生姜 にんにく れんこん 小松菜 大根 えのき茸	米 麦 米粉 小麦粉 じゃが芋 でん 粉 きび砂糖 ごま 大豆油 白玉餅 でん粉 きび砂糖	654	25.8	17.2	2.39

お月見献立





9月予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ レ ギ ー	たん ぱ く し つ	し つ	え ん ぶ い ん	
			おもに体をつくるもとになる			おもに体の調子を整えるもとになる			おもにエネルギーのもとになる	
22 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／			米 麦	640	27.2	18.6	2.35
		豆腐のチリソース煮	レンズ豆 豆腐 えび 鶏肉	小松菜 チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 長葱 マッシュルーム	でん粉 きび砂糖 サラダ油					
		春雨サラダ		人参 きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油					
		巨峰		巨峰						
24 (金)	○	ぶどうパン	ぎゅうにゅう／			ぶどうパン	685	26.4	22.1	2.48
		白身魚のバーベキューソース	メルルーサ	生姜 玉葱 にんにく りんご	米粉 でん粉 はちみつ 大豆油					
		ゆで野菜のごまサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖 ごま ごま油					
		かぼちゃスープ	ひよこ豆 ベーコン 牛乳	人参 パセリ かぼちゃ 玉葱	じゃが芋 生クリーム バター					
27 (月)	○	秋刀魚ご飯	ぎゅうにゅう／ 秋刀魚	生姜		米粉 米 麦 でん粉 きび砂糖 大豆油	627	22.3	20.4	2.37
		じゃが芋のそぼろ煮	高野豆腐 豚肉	人参 枝豆 生姜 だげのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 ごんにやく きび砂糖 サラダ油					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ	小松菜 人参 ごぼう 大根	じゃが芋 ごんにやく ごま					
28 (火)	○	チキンエッグカレーライス	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 鶏肉 うすら卵 チーズ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく		米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	674	21.1	22.1	1.81
		ひよこ豆サラダ(アーモンド入り)	ひよこ豆	人参 キャベツ きゅうり 玉葱	アーモンド サラダ油					
		梨		梨						
29 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／			米 麦	637	22.8	18.9	2.24
		高野豆腐と白身魚の揚げ煮	高野豆腐 メルルーサ	さやいんげん 人参 生姜	でん粉 さつま芋 きび砂糖 カシューナッツ 大豆油					
		ナムル	ひじき	小松菜 もやし	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油					
		中華コーンスープ(卵入り)	豆腐 卵	人参 パセリ だげのこ 玉葱 コーン缶	でん粉					
30 (木)	○	サーモンクリームスパゲティ	ぎゅうにゅう／ 鮭 ベーコン 牛乳	人参 フロッコリー 玉葱 マッシュルーム		スパゲティ 小麦粉 生クリーム バター サラダ油	667	24.3	25.4	1.83
		マゼドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油					
		チョコチップスコーン	牛乳		米粉 小麦粉 砂糖 バター チョコレート					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	623	24.0	19.5	2.11
-------	-----	------	------	------

ご確認ください

- 10日(金) 黒ごまきな粉のケーキ → ミックス粉には小麦粉・大豆・乳が使われています。
ミックス粉は、同じ工場で卵・鶏肉・豚肉・鯖・山芋・ゼラチンを含む製品を製造しています。
- 13日(月) ビスキュイパン → コッペパンには小麦・乳が使われています。
- 24日(金) ぶどうパン → ぶどうパンには小麦・乳が使われています。

- *ベーコンは、卵製品不使用のものを使用しています。
- *パンは、同じ工場で乳・卵・小麦・エビ・カニ・そば・落花生・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・鶏肉・オレンジ・くるみを含む製品を製造しています。
- *中華麺は、同じ工場でそば・卵・乳を含む製品を製造しています。

生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事、運動、睡眠などの生活リズムを規則正しく整えることが大切です。早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、元気に登校しましょう。

