

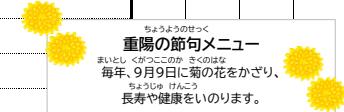
## 9月 のよていこんだてひょう

## 今月の目標！

しゅん たべもの  
旬の食べ物をみつけよう！

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく g	しあわせ g	しょくしん りょう g
2 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 チーズ	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油	648	21.1	20.6	1.66
		かいそう 海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	ごま油 サラダ油				
		オレンジゼリー	寒天	みかんジュース	砂糖				
		たいすこさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
3 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	582	27.6	14.1	2.09
		てりやき さけの照焼き	さけ		でん粉 砂糖 サラダ油				
		なめたけ和え		小松菜 人参 もやし えのき茸					
		いち さつま芋の味噌汁	みそ 豚肉	人参 ごぼう 長葱	さつま芋 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
		なし 梨							
4 (木)	○	ごもくちゅうかどん 五目中華丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チングン菜 人参 生姜 玉葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	574	22.1	16.8	1.90
		はるさめ 春雨スープ	鶏肉	小松菜 長葱 もやし えのき茸	春雨 ごま油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
5 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	597	24.1	23.9	2.39
		マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 バター サラダ油				
		あわだいす 青大豆とひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ	砂糖 サラダ油				
		やさい 野菜とペーパンのスープ	ペーパン	小松菜 セロリー 玉葱					
8 (月)	○	あげ大豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ 大豆 しらす干し		米 麦 でん粉 ごま サラダ油	594	25.4	19.4	2.13
		ぶたにく 豚肉とごぼうの煮物	豚肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 たけのこ 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 玉葱	じゃが芋				
		こさかな 小魚	煮干し						
9 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	628	30.8	21.1	2.33
		さわらのごまみそ焼き	みそ さわら		砂糖 ごま				
		こまつな 小松菜と黄菊のおひたし		小松菜 人参 菊 もやし					
		かきたま汁	豆腐 卵	人参 ほれん草 長葱	でん粉				
		げんじまめ 源氏豆	大豆 青大豆		でん粉 砂糖 サラダ油				
10 (水)	○	はいが 胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	595	25.7	18.0	2.14
		チリコンカン	レンズ豆 いんげん豆 豚肉	人参 トマトピューレ ブリーフィース 玉葱 にんにく	米粉 ジャガ芋 オリーブ油				
		コーンサラダ		人参 キャベツ さゆうり コーン缶 レモン果汁	サラダ油				
		なし 梨		梨					
		ココア大豆	大豆		でん粉 砂糖				
11 (木)	○	ひ 冷やしうどん	ぎゅうにゅう／		うどん 砂糖	611	23.5	18.0	2.10
		てんぶら（かぼちゃ・れんこん）		かぼちゃ れんこん	小麦粉 大豆油				
		じやが芋と豚肉のうま煮	みそ 豚肉	さやいんげん 人参 にんにく 長葱	こんにゃく ジャガ芋 砂糖 ごま ごま油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
		こさかな 小魚アーモンド	煮干し		アーモンド				
12 (金)	○	はん ゆかりご飯	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	594	25.6	19.7	2.33
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		からしあ 辛子和え		小松菜 人参 もやし					
		とんじる 豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
16 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	572	25.9	18.7	2.18
		て いなだの照り焼き	いなだ		でん粉 水あめ 砂糖				
		のりあえ	のり	小松菜 人参 もやし					
		しる キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	キャベツ					
		たいすこさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
17 (水)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／ きな粉		コッペパン 砂糖 サラダ油	583	22.6	24.9	2.05
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		とうにゅう 豆乳スープ	豆乳 みそ 鶏肉	小松菜 人参 玉葱 コーン缶	サラダ油				
		炒りアーモンド			アーモンド				



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	しつ	エネルギー をうこな りょう
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g
18 (木)	○	ぶたどん 豚丼	ぎゅうにゅう／豚肉	人参 玉葱 長葱	米 麦 しらたき 砂糖 サラダ油	615	24.6	18.7	2.25
		ねいじ 根菜のおかか煮	かつお節	人参 さやいんげん ごぼう 大根	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	玉葱 長葱					
		れいとう 冷凍みかん		冷凍みかん					
19 (金)	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう／レンズ豆 大豆ミート 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バター	619	25.0	21.5	2.09
		コールスロー		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油				
		こうちや 紅茶のスコーン	牛乳		小麦粉 砂糖 バター				
22 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	620	23.8	19.5	2.13
		いわしフライ	豆乳 いわし		小麦粉 パン粉 サラダ油				
		ごまあえ		人参 ほうれん草 もやし	砂糖 ごま				
		さといも 里芋のみそ汁	みそ	小松菜 玉葱 しめじ	里芋				
		れいとう 冷凍りんご		りんご缶					
24 (水)	○	しゃんぱん 上海やきそば	ぎゅうにゅう／豚肉	人参 キャベツ ザーサイ 生姜 たけのこ 干し椎茸	中華めん ごま油 サラダ油	594	24.0	19.9	2.69
		とうふ 豆腐の中華風みそスープ	豆腐 みそ 鶏肉	チングン菜 人参 生姜 長葱	でん粉 ごま油				
		しらすま フルーツ白玉		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	白玉餅 砂糖				
		炒りアーモンド			アーモンド				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
25 (木)	○	さばのみぞ煮	みそ さば	生姜 長葱	砂糖	621	28.6	20.0	2.76
		こまつな 小松菜とたくあんのごまあえ		小松菜 キャベツ たくあん漬け	砂糖 ごま ごま油				
		すまし汁（うずら卵）	うずら卵	チングン菜 人参 玉葱 えのき茸					
		だいすこさかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
		ツナピラフ	ぎゅうにゅう／ 大豆 ツナ	人参 玉葱 グリンピース	米 麦 サラダ油				
26 (金)	○	ひじきのサラダ	ひじき	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 サラダ油	587	22.4	19.0	2.14
		チキンヌードルスープ	鶏肉	小松菜 セロリー 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	スパゲティ サラダ油				
		みかん		みかん					
		にこ 煮込みうどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	人参 ほうれん草 玉葱 長葱 干し椎茸	うどん				
27 (月)	○	カレーきんぴら	豚肉	人参 ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油	589	25.0	20.2	2.10
		てづくり 手作り抹茶ケーキ	豆乳 牛乳		ミックス粉 砂糖 粉糖 バター 白納豆				
		コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン				
30 (火)	○	クリスピーチキン	鶏肉	生姜 にんにく	小麦粉 コーンフレーク 大豆油	664	29.2	24.8	2.85
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり コーン缶	砂糖 ごま サラダ油				
		ミネストローネ	レンズ豆 ベーコン	トマト缶 トマトジュース 人参 玉葱 にんにく	マカロニ じゃが芋 砂糖 オリーブ油				
		こざかな 小魚	煮干し						

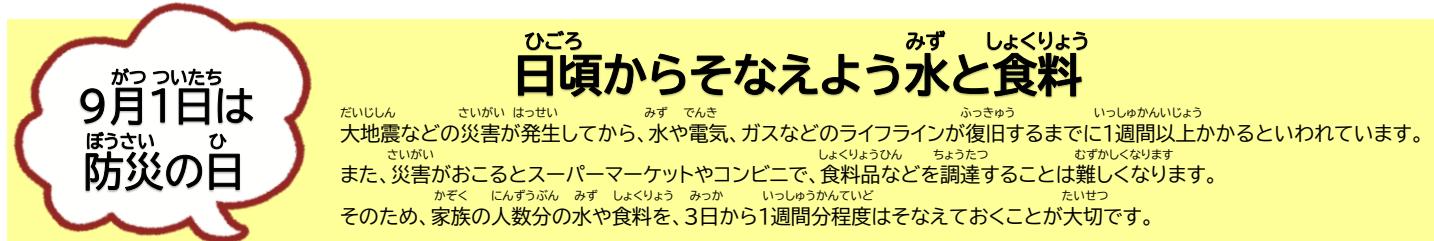
\*食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「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%)、食塩相当量/2g/L未満です。

平均栄養量

604 25.1 19.9 2.23



## まいにちた 每日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー  
になる

たいおん あ  
体温が上がる

のう はたらき  
脳の働きが  
活発になる

はいべん  
排便  
しやすくなる

あさ た うえ か よ  
朝ごはんを食べると、上に書いたような良いことがたくさんあります！朝おきたときは、体の中のエネルギーが空っぽの状態です。  
ごぜんちゅう げんき す あさ た  
午前中を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう！

柏市民健康づくり推進員おすすめ、簡単朝食レシピ

[https://www.city.kashiwa.lg.jp/kenkozoshin/shiseijooh/shisei/health\\_hospital/mainmenu/eiyo/6612.html](https://www.city.kashiwa.lg.jp/kenkozoshin/shiseijooh/shisei/health_hospital/mainmenu/eiyo/6612.html)