

9月 こんだて よていひょう



2022・9
新潟市立両川小学校

| 日 (曜) | こんだて | 黄の食品 エネルギーのもと | | 赤の食品 体をつくる | | 緑の食品 体の調子をととのえる | | 栄養価 |
|-----------|--------------------|--------------------|-----------|-------------------------|------|--------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| | | | | | | | | |
| 1 (木) | たまごカレー | こめ むぎ | | ぶたにく うずらたまご レンズまめ | | にんじん トマト さやいんげん | たまねぎ りんご にんにく | I初杆 - 693 kcal たんぱく質 19.7 g |
| | フルーツカクテル | さとう | | とうにゅう | | | みかん パイン ようなし | 脂質 17.5 g |
| | ふくじんづけ | さとう | ごま | | | にんじん しそ | だいこん なす れんこん すいか しょうが | 食塩相当量 2.2 g |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | |
| 2 (金) | ごはん | こめ | | | | | | I初杆 - 609 kcal |
| | ごもくじる | こんにゃく | | なまあげ | | にんじん こまつな | えのきだけ ねぎ | たんぱく質 24.8 g |
| | さばのみそに | さとう | | さば | | | しょうが | 脂質 23.6 g |
| | きりこんぶのにつけ | さとう | あぶら | さつまあげ うちまめ | こんぶ | にんじん | ごぼう | 食塩相当量 2.5 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| 5 (月) | アーモンドそぼろごはん | こめ さとう | アーモンド | とりにく | | | しょうが グリーンピース | I初杆 - 600 kcal |
| | さわにわん | はるさめ | | ぶたにく | | にんじん さやえんどう | えのきだけ ごぼう たけのこ | たんぱく質 25.7 g |
| | あつやきたまご | さとう でんぷん | | たまご | | | | 脂質 21.5 g |
| | きゅうりのそくせきづけ | | | | | | きゅうり | 食塩相当量 2.4 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| 6 (火) | ごはん | こめ | | | | | | I初杆 - 601 kcal |
| | たまねぎとたまごのみそしる | | | たまご とうふ | | こまつな にんじん | たまねぎ | たんぱく質 25.8 g |
| | いかのたつたあげ | でんぷん | あぶら | いか | | | | 脂質 22.2 g |
| | くきわかめと もやしのサラダ | | ごま あぶら | くきわかめ | にんじん | もやし きゅうり コーン | | 食塩相当量 2.1 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| 7 (水) | マーボーどん | こめ | | | | | | I初杆 - 629 kcal |
| | きりぼしだいこんのナムル | さとう でんぷん | あぶら | とうふ ぶたにく だいず | | にら にんじん | ねぎ にんにく しょうが しいたけ | たんぱく質 26.7 g |
| | れいとうパイン | さとう | あぶら ごま | | | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | 脂質 21.4 g |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | パイン | 食塩相当量 2.0 g |
| 8 (木) | フルーツパン | コッペパン | | | | | | I初杆 - 650 kcal |
| | わかめとあさりのスープ | | | あさり とうふ | わかめ | ほうれんそう | レーズン パイン クランベリー パパイア | たんぱく質 28.3 g |
| | レバーいりメンチカツ | でんぷん パンこ | あぶら | ぶたにく ぶたレバー | | | ねぎ もやし | 脂質 25.3 g |
| | シャキシャキサラダ | じゃがいも | アーモンド あぶら | | | にんじん | きゅうり | 食塩相当量 4.0 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| 9 (金) | ごはん | こめ | | | | | | I初杆 - 653 kcal |
| | かしわじる | | | とりにく あぶらあげ | | にんじん ほうれんそう | ねぎ しめじ | たんぱく質 24.5 g |
| | さんまのかばゆき | さとう でんぷん | あぶら | さんま | | | | 脂質 23.1 g |
| | しおもみ | | | | | にんじん | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 2.7 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| おつきみゼリー | みずあめ さとう | | | | | りんご ぶどう みかん | | |
| 12 (月) | ごはん | こめ | | | | | | I初杆 - 604 kcal |
| | のりのつくだに | みずあめ さとう でんぷん | | | のり | | | たんぱく質 24.1 g |
| | ほたてと チンゲンサイのスープ | | | | | チンゲンサイ にんじん | もやし たけのこ きくらげ ねぎ | 脂質 11.4 g |
| | さかなとだいずの チリソースに | さとう でんぷん | あぶら | たら だいず | | ピーマン | たまねぎ にんにく しょうが | 食塩相当量 2.2 g |
| のむヨーグルト | さとう | | | ヨーグルト | | | | |
| 13 (火) | えだまめごはん | こめ | ごま | | | | えだまめ | I初杆 - 604 kcal |
| | もずくのみそしる | | | とうふ | もずく | こまつな | ねぎ えのきだけ | たんぱく質 22.5 g |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも こんにゃく さとう | あぶら | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう | 脂質 20.1 g |
| | れいとうみかん | | | | | | みかん | 食塩相当量 2.1 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |
| 14 (水) | ごはん | こめ | | | | | | I初杆 - 654 kcal |
| | とうふのちゅうかに | さとう でんぷん | あぶら | うずらたまご とうふ ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく | たんぱく質 31.5 g |
| | えびのからあげ | でんぷん | あぶら | | えび | | | 脂質 25.6 g |
| | もやしのサラダ | | ごま あぶら | | | にんじん | もやし コーン きゅうり | 食塩相当量 2.1 g |
| 牛乳 | | | 牛乳 | | | | | |

| 日 (曜) | こんだて | 黄の食品 エネルギーのもと | | 赤の食品 体をつくる | | 緑の食品 体の調子をととのえる | | 栄養価 | | |
|-----------|-----------------------|-------------------------------|---------|---------------|-------------|--------------------|----------------|--|--------------|----------|
| | | | | | | | | | | |
| 15 (木) | | こめ むぎ | あぶら | | | | | I初杆- | 669 kcal | |
| | ほたてのクリームソース | こむぎこ | バター あぶら | ほたて あさり | ベーコン だいす | チーズ 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ | たんぱく質 26.4 g | |
| | わかめサラダ | | あぶら | | | わかめ | | コーン キャベツ きゅうり | 脂質 22.3 g | |
| | くだもの 牛乳 | | | | | 牛乳 | | ぶどうの予定 | 食塩相当量 2.2 g | |
| 16 (金) | ごはん | 米 | | | | | | | I初杆- | 609 kcal |
| | おやこに | じゃがいも さとう | | とりにく たまご | | | にんじん こまつな | たまねぎ しいたけ たけのこ | たんぱく質 28.0 g | |
| | てっかみそ | さとう | あぶら | だいす みそ | | | にんじん | ごぼう | 脂質 18.0 g | |
| | たくあんあえ | | ごま | | | | | きゅうり たくあん | 食塩相当量 2.2 g | |
| | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | |
| 20 (火) | | こめ むぎ | | | | | | | I初杆- | 605 kcal |
| | ピピンパ ・やきにく ・ナムル | さとう | あぶら | ぎゅうにく ふたにく | | | | しょうが しいたけ ぜんまい たけのこ | たんぱく質 25.8 g | |
| | | さとう | ごま あぶら | | | | こまつな にんじん | もやし | 脂質 19.7 g | |
| | わかめスープ | | | とうふ あさり | わかめ | | | ねぎ しめじ たまねぎ | 食塩相当量 2.4 g | |
| | 牛乳 ミルクデザート | みずあめ さとう | | | | 牛乳 | | | | |
| | | | | | | 牛乳 れんにゅう | | | | |
| 21 (水) | ゆかりごはん | ごはん | | | | | しそ | | I初杆- | 610 kcal |
| | つみれ汁 | じゃがいも | | とうふ いわし たら | | | にんじん | ごぼう ねぎ だいこん | たんぱく質 19.9 g | |
| | かぼちゃコロッケ | パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | | | | かぼちゃ | たまねぎ | 脂質 20.0 g | |
| | アーモンドキャベツ | | アーモンド | | | | | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 2.7 g | |
| | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | |
| 22 (木) | | ソフトめん | | | | | | | I初杆- | 677 kcal |
| | ミートソース | | あぶら | ぎゅうにく ふたにく | チーズ | | にんじん トマト | たまねぎ しょうが にんにく セロリ グリーンピース | たんぱく質 31.0 g | |
| | じゃがいもソテー | じゃがいも | あぶら | ベーコン | | | こまつな にんじん | しめじ コーン | 脂質 20.9 g | |
| | かんそうごきかな | さとう みずあめ | | | | かたくちいわし | | | 食塩相当量 5.2 g | |
| 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | |
| 26 (月) | | こめ むぎ | | | | | | | I初杆- | 665 kcal |
| | あきやさいの ドライカレー | じゃがいも こめこ こむぎこ さとう | あぶら ラード | ふたにく だいす | | | にんじん トマト | たまねぎ しょうが なす しめじ えだまめ | たんぱく質 26.0 g | |
| | コーンサラダ | | あぶら | | | | | キャベツ きゅうり コーン | 脂質 21.6 g | |
| | くだもの 牛乳 | | | | | 牛乳 | | なしの予定 | 食塩相当量 1.7 g | |
| 27 (火) | ごはん | 米 | | | | | | | I初杆- | 632 kcal |
| | きのこじる | じゃがいも | | なまあげ | | | こまつな | しめじ なめこ えのきたけ ねぎ | たんぱく質 27.3 g | |
| | だいすとりにくの くるみがらめ | でんぷん さとう | あぶら くるみ | だいす とりにく | | | | しょうが | 脂質 23.0 g | |
| | ちゅうかきゅうり | さとう | あぶら | | | | にんじん | きゅうり | 食塩相当量 2.2 g | |
| | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | |
| 28 (水) | ごはん | こめ | | | | | | | I初杆- | 624 kcal |
| | もずくのかきたまじる | でんぷん | | とうふ たまご | もずく | | | ねぎ しめじ | たんぱく質 26.8 g | |
| | ししゃもフライ | パンこ こむぎこ | あぶら | | | ししゃも | | | 脂質 22.3 g | |
| | やさしいきんぴら | じゃがいも こんにゃく さとう | ごま あぶら | ちくわ | | | にんじん さやいんげん | ごぼう | 食塩相当量 2.3 g | |
| 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | | |
| 29 (木) | ちゅうかうまぜごはん | こめ さとう | あぶら | ふたにく | | | こまつな にんじん | しょうが しいたけ | I初杆- | 600 kcal |
| | はるさめスープ | はるさめ でんぷん | | なると | | | にんじん いら | もやし きくらげ たけのこ | たんぱく質 21.1 g | |
| | コーンシユーマイ | | | | | | | | 脂質 18.1 g | |
| | ごますあえ | さとう | ごま | | | | ほうれんそう | きりほしだいこん キャベツ | 食塩相当量 2.5 g | |
| | アップルシャーベット | さとう | | | | | | りんご | | |
| | 牛乳 | | | | | 牛乳 | | | | |
| 30 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | I初杆- | 593 kcal |
| | じゃがいものそぼろに | じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | ふたにく | | | にんじん | たまねぎ えだまめ | たんぱく質 23.8 g | |
| | じゃここんぶ | さとう | アーモンド | | | こんぶ ちりめんじゃこ | | | 脂質 15.4 g | |
| | ふうみづけ | | ごま | | | | | キャベツ しょうが | 食塩相当量 2.3 g | |
| | かんそうブルーソ 牛乳 | | | | | 牛乳 | | ブルーソ | | |