



9 月

こんだてひょう

岡山市立横井小学校

日	曜	こんだて名	主 な 材 料			えいよう価	
			主に体を作るものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのもとになる	エネルギー	たんぱく質
			赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	kcal	g
1	火	こめこパン 牛乳 救給カレー 日向夏ゼリー	牛乳		米粉パン,救給カレー 日向夏ゼリー	678	16.5
2	水	ごはん 牛乳 さけのチリソースかけ 汁ビーフン	牛乳,さけ,焼き豚,豆腐	ケチャップ,にんにく,しょうが 根深ねぎ,にんじん,たまねぎ キャベツ,きくらげ,青にら	精白米,ごま油,サラダ油,小麦粉 上白糖,ビーフン	626	26.4
3	木	麦ごはん 牛乳 手作り昆布ふりかけ 肉じゃが くだもの	細切昆布,花かつお 牛乳,牛肉 ちりめんじゃこ	えだまめ,たまねぎ,にんじん こんにゃく,なし	精白米,麦,上白糖,いりごま 黒砂糖,サラダ油,じゃがいも	672	24.0
4	金	トマトスパゲティ 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス	えび,いか,牛乳	トマト,にんじん,たまねぎ こまつな,にんにく,ケチャップ ピューレー,にがうり	ソフトめん,ハヤシルウ,サラダ油 油,じゃがいも,でん粉	660	26.9
7	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め つみれ汁 くだもの	牛乳,豚肉,昆布 黄にらとげたのだんご	たまねぎ,ピーマン,しょうが えのきだけ,冬瓜,にんじん みつば,冷凍白桃	精白米,上白糖,サラダ油 じゃがいも	622	26.7
8	火	黒糖パン 牛乳 かつおのエスカベージュ コーンスープ	牛乳,かつお	赤ピーマン,黄ピーマン パセリ,レモン,チンゲンサイ にんじん,とうもろこし たまねぎ	黒糖パン,油,サラダ油,上白糖 でん粉,じゃがいも	669	30.6
9	水	そぼろごはん 牛乳 いとこ煮 くだもの	大豆,若どり,豚肉,牛乳	しょうが,いんげん,干しいたけ たまねぎ,にんじん,かぼちゃ 冷凍みかん	上白糖,サラダ油,精白米,黒砂糖 白玉餅,小豆	656	23.4
10	木	ごはん 牛乳 納豆 さわらの香味焼き 五目酢きんぴら	納豆,牛乳,さわら,平天	しょうが,根深ねぎ,ごぼう にんじん,こんにゃく,ピーマン たけのこ	精白米,サラダ油,上白糖 じゃがいも	640	27.5
11	金	みそラーメン 牛乳 えびとさつまいもの甘辛あえ	中みそ,豚肉,牛乳,えび唐揚げ	キャベツ,しょうが,にんにく きくらげ,葉ねぎ,もやし とうもろこし,たまねぎ,にんじん	ごま油,中華めん,さつまいも 上白糖,油	663	27.6
14	月	ごはん 牛乳 筑前煮 フルーツ白玉	牛乳,若どり,高野豆腐 がんもどき	しょうが,こんにゃく,にんじん, ごぼう,干しいたけ,いんげん みかん缶,パイン缶,黄桃缶	精白米,じゃがいも,ごま油 上白糖,カットゼリー,白玉餅	664	22.2
15	火	こめこパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ビーンズスープ	牛乳,ミックスチーズ,若どり	たまねぎ,かぼちゃペースト,なす にんじん,キャベツ,チンゲンサイ	米粉パン,上白糖,サラダ油 じゃがいも,ミックス豆	642	26.6
16	水	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席つけ くだもの	牛乳,中みそ,豚肉,厚あげ	にんじん,たまねぎ,たけのこ ごぼう,干しいたけ,こまつな しょうが,だいこん漬,キャベツ なし	精白米,サラダ油,上白糖 いりごま	645	23.0
17	木	ごはん 牛乳 さわらの薬味だれかけ いももち汁	牛乳,さわら	しょうが,葉ねぎ,にんじん,えのき たまねぎ,ごぼう,だいこん	精白米,上白糖,小麦粉,サラダ油 いももち	634	24.0
18	金	塩ラーメン 牛乳 揚げいわしぎょうざ くだもの	かまぼこ,焼き豚,牛乳 いわしぎょうざ	根深ねぎ,もやし,キャベツ にんじん,きくらげ,しょうが にんにく,とうもろこし,ぶどう たまねぎ	ごま油,中華めん,油	646	22.4
23	水	ごはん 牛乳 うま煮 ごまあえ くだもの	牛乳,うすら卵,高野豆腐, 若どり	にんじん,こんにゃく,ごぼう たけのこ,干しいたけ,いんげん キャベツ,もやし,こまつな,冷凍みかん	精白米,黒砂糖,サラダ油 じゃがいも,上白糖,いりごま	650	24.5
24	木	テンペ入りドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	牛肉,テンペ,牛乳	干しぶどう,ピーマン,ケチャップ たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,冬瓜シロップ漬	パン粉,精白米,サラダ油,上白糖	638	22.0
25	金	かやくうどん 牛乳 月見だんご くだもの	昆布,若どり,油あげ,牛乳 きな粉	ごぼう,葉ねぎ,生しいたけ たまねぎ,にんじん,ぶどう	うどん,白玉だんご,上白糖	649	21.5
28	月	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 秋なすのみそ汁	牛乳,いわし,赤みそ,中みそ 豆腐	しょうが,にんじん,たまねぎ なす,青にら	精白米,麦,黒砂糖,油,でん粉 じゃがいも	652	23.6
29	火	クワナサド 牛乳 パスタスープ	荒挽りイナ,牛乳	キャベツ,ケチャップ,にんじん こまつな,たまねぎ,とうもろこし	米粉パン,サラダ油,マカロニ じゃがいも	636	26.9
30	水	ごはん 牛乳 すき焼き ゆかりあえ くだもの	牛乳,焼き豆腐,牛肉	ごぼう,にんじん,こんにゃく はくさい,たまねぎ,根深ねぎ ゆかり,キャベツ,なし	精白米,サラダ油,強力麩 じゃがいも,黒砂糖	641	22.6