



2024 9月 こんだてひょう

白 沢 中 学 校



					栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g															
月					火					水					木					金				
2 ヨーグルト ゆでとうもろこし トマトハヤシライス					3【和田小 考案 元気になる朝食6班】 野菜サラダ 豚肉の生姜焼き ごはん 豆腐のみそ汁					4【和田小 考案 元気になる朝食1班】 りっちゃんサラダ さけの塩焼き ごはん わかめのみそ汁					5 味のり もやしのおひたし 鶏そぼろと大豆の卵焼き ごはん えびだんごのすまし汁					6 ゴーヤチャンプル いわしのみそ煮 ごはん 沢煮椀				
牛乳 ぶたにく ヨーグルト					牛乳 とうふ みそ ぶたにく わかめ ロースハム					牛乳 あぶらあげ わかめ みそ さけ こんぶ ロースハム かつおぶし					牛乳 えびだんご ちくわ あじのり とりそぼろとだいずのたまごやき					牛乳 ぶたにく いわしのみそに とうふ たまご				
にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが とうもろこし					たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり レタス とうもろこし					だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト オクラ					まいいたけ ほうさい ねぎ キャベツ もやし にんじん					にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ いんげん もやし にがり きくらげ にんにく				
米 こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ					米 じゃがいも こめあぶら じゃようはくとう					米 さといも じゃようはくとう こめあぶら					米 はるさめ					米 ごまあぶら				
712 24.1 17.7 2.4					641 27.7 22.6 2.0					611 28.4 18.5 2.1					645 26.1 24.5 2.7					622 28.7 19.0 1.6				
856 31.8 17 2.4					749 30.2 24.5 3.1					746 32.6 15.9 2.5					965 54.9 19.1 4.6					813 29.8 26.6 1.8				
9 アスリートウィーク 9/9~13 アップルシャーベット ビビンバの具 (野菜) ビビンバの具 (肉) ごはん みそワタンスープ					10 ひじきサラダ 和風おろし ハンバーグ ごはん けんちん汁					11 ぶりかけ 磯和え ホタテカツ オレンジ ごはん おくらのみそ汁					12 ゼリー もやしの ラー油和え きつねもち ソフトめん 五目うどん かけ汁					13 ほうれんそうの ごま和え 焼きさばの おろし煮 ごはん 豚汁				
牛乳 とりにく ぶたにく コチュジャン みそ					牛乳 とりにく とうふ とうふハンバーグ ひじき					牛乳 とうふ みそ ホタテかつ のり					牛乳 とりにく なんと					牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば				
キャベツ にんじん とうもろこし ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし にら					ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり					オクラ だいこん にんじん ほうれんそう もやし オレンジ					ごぼう しいたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ					ごぼう ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし				
米 じゃがいも ワタナン ごまあぶら じゃようはくとう ごま アップルシャーベット					米 さといも ドレッシング こめあぶら					米 じゃがいも こめあぶら ぶりかけ					ソフトめん きつねもち ラーユ じゃようはくとう くだものめぐみ(ゼリー)					米 ごま さんおんとう じゃようはくとう さといも こんにやく				
620 30.0 14.5 1.5					600 31.3 14.9 2.4					601 25.2 15.0 2					602 31.5 14.6 2.3					601 34.3 14.0 1.8				
754 31.8 17 2.4					749 30.2 24.5 3.1					746 32.6 15.9 2.5					965 54.9 19.1 4.6					793 34.7 18.8 3.3				
16 けいろう ひ 敬老の日 お月見 デザート ポテの野菜 みそ和え ひじき かきたま汁 ごはん					17 お月見 デザート ポテの野菜 みそ和え ひじき かきたま汁 ごはん					18【 新人戦応援メニュー 】 千切りキャベツ・ ミニトマト ソースカツ ごはん なめこの みそ汁					19【 給食世界旅行ノルウェー 】 ノルウェー風ポテサラ にしんのソテー ごはん サーモンクリーム スープ					20 ごまマヨ和え ハムエッグ わかめ ごはん なすのみそ汁				
牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ なんと たまご ぶたにく ひじき みそ					牛乳 とうふ みそ とんかつ					牛乳 さけ にしん ヨーグルト なまクリーム					牛乳 なまあげ たまご ロースハム みそ ちくわ									
にんじん えだまめ しいたけ にら えのきたけ たまねぎ パセリ					なめこ だいこん みつば キャベツ ミニトマト					たまねぎ しめじ にんじん グリンピース パセリ きゅうり パセリ					なす いんげん えのきたけ パセリ ほうれんそう もやし きゅうり									
米 さんおんとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも なしゼリー					米 こめあぶら ざらめ じゃがいも					米 じゃがいも こめあぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ベシヤメルルウ					米 わかめごはんのもと じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ じゃようはくとう									
639 28.4 21.4 2.4					664 27.2 19.4 2.6					628 28.1 20.5 1.7					614 27.4 20.6 2.7									
780 31.7 27.5 2.4					806 33.5 23.3 2.7					811 32.8 28.4 2.8					761 32.2 22.5 2.1									
23 秋分の日 振替休日					24〈ふくしま健康応援メニュー〉 春雨サラダ ホタテ しゅうまい ごはん 彩り野菜と豚ひき肉 のごまスープ					25 中体連新人総合大会					26 中体連新人総合大会					27 中体連新人総合大会				
牛乳 ぶたにく ほたてしゅうまい ロースハム					牛乳 とうふ みそ とんかつ					牛乳 とうふ みそ とんかつ					牛乳 とうふ みそ とんかつ									
たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ きくらげ					なめこ だいこん みつば キャベツ ミニトマト					なめこ だいこん みつば キャベツ ミニトマト					なめこ だいこん みつば キャベツ ミニトマト									
米 ごまあぶら はるさめ じゃようはくとう					米 こめあぶら ざらめ じゃがいも					米 こめあぶら ざらめ じゃがいも					米 こめあぶら ざらめ じゃがいも									
602 25.8 16.4 2.2					790 35.1 18.5 2.1					602 25.8 16.4 2.2					602 25.8 16.4 2.2									
790 35.1 18.5 2.1					790 35.1 18.5 2.1					790 35.1 18.5 2.1					790 35.1 18.5 2.1									
30 わかめとツナの サラダ 鶏肉の唐揚げ ごはん 水菜の みそ汁					健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！ 厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活 改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、 「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で、 健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。					健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！ 厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活 改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、 「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で、 健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。					健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！ 厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活 改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、 「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で、 健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。					健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！ 厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活 改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、 「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で、 健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。				
牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ					牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ					牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ					牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ									
だいこん にんじん みずな えのきたけ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり					だいこん にんじん みずな えのきたけ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり					だいこん にんじん みずな えのきたけ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり					だいこん にんじん みずな えのきたけ ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり									
米 かたくりこ こめあぶら じゃようはくとう					米 かたくりこ こめあぶら じゃようはくとう					米 かたくりこ こめあぶら じゃようはくとう					米 かたくりこ こめあぶら じゃようはくとう									
672 29.8 23.4 2.4					672 29.8 23.4 2.4					672 29.8 23.4 2.4					672 29.8 23.4 2.4									
792 33.3 18.8 2.9					792 33.3 18.8 2.9					792 33.3 18.8 2.9					792 33.3 18.8 2.9									
★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・					★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・					★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・					★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・									
主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの					主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの					主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの					主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの									
主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず					主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず					主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず					主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず									
副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず					副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず					副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず					副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず									
※献立は材料の都合により 変更になることがあります ので、ご了承ください。					※献立は材料の都合により 変更になることがあります ので、ご了承ください。					※献立は材料の都合により 変更になることがあります ので、ご了承ください。					※献立は材料の都合により 変更になることがあります ので、ご了承ください。									