

# 9月のこんだて

1日・15日（金）

白飯  
カレイのパン粉焼き  
切干し大根のサラダ  
タンタンメン風スープ

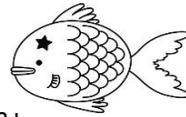
エネルギー 460kcal  
タンパク質 25.2g  
脂質 12.5g  
塩分 2.1g



4日（月）

白飯  
なすと豚肉のしょうが焼き  
ひじきのマリネ  
小松菜のスープ

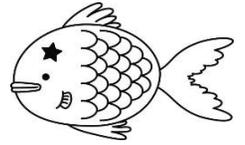
エネルギー 409kcal  
タンパク質 17.3g  
脂質 16.9g  
塩分 2.7g



5日・19日（火）

白飯  
チキン南蛮  
平天の彩りあえ  
麩の白みそ汁

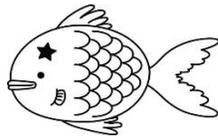
エネルギー 521kcal  
タンパク質 24.4g  
脂質 18.6g  
塩分 3.1g



6日・20日（水）

白飯  
さばのごまみそ焼き  
かぼちゃの甘煮  
冬瓜の五目汁

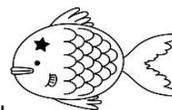
エネルギー 365kcal  
タンパク質 20.3g  
脂質 8.1g  
塩分 1.5g



7日・21日（木）

白飯  
厚揚げのそぼろ煮  
大根とツナのあえ物  
さつま芋汁

エネルギー 470kcal  
タンパク質 20.3g  
脂質 17.9g  
塩分 1.6g



8日・22日（金）

白飯  
魚のかば焼き  
チンゲン菜炒め  
けんちん汁

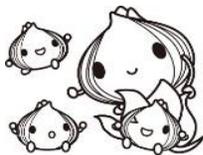
エネルギー 417kcal  
タンパク質 22.3g  
脂質 14.8g  
塩分 2g



11日・25日（月）

プルコギ丼  
マカロニサラダ  
わかめスープ

エネルギー 464kcal  
タンパク質 14.9g  
脂質 24.3g  
塩分 1.7g



12日・26日（火）

白飯  
岩石揚げ  
ゆかりあえ  
豚バラみそ汁

エネルギー 414kcal  
タンパク質 10.9g  
脂質 15.3g  
塩分 1.8g



13日（水）

白飯  
魚のレモンソース  
キューちゃん漬け  
田舎風スープ

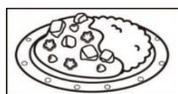
エネルギー 386kcal  
タンパク質 19.7g  
脂質 7.7g  
塩分 2.9g



14日・28日（木）

白飯  
マーボーカレー  
フルーツヨーグルト

エネルギー 539kcal  
タンパク質 19.9g  
脂質 22.9g  
塩分 2.7g



29日（金）

五目炊き込みご飯  
塩焼き鳥  
ブロッコリーのおかかあえ  
すまし汁・フルーツ

エネルギー 392kcal  
タンパク質 19.1g  
脂質 13.6g  
塩分 2.3g



毎月3日～7日は「さかなの日」として魚を食べることで魚食の魅力を再発見していきます。給食やおやつに魚や海産物（海藻類、練り物、ツナ、かつお節等）を使用し子ども達が魚に興味を持てるきっかけになればと思います。

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (金)	白飯 カレイのパン粉焼き 切干し大根のサラダ タンタンメン風スープ	米、うどん パン粉、ごま 砂糖、オリーブ油 ねりごま、ごま油	かれい、豚ひき肉 牛乳、ハム みそ	チンゲンサイ、コーン きゅうり、にんじん 切り干しだいこん ねぎ、たまねぎ にんにく、しょうが	牛乳 恐竜の卵 (1日) うどんフライ (15日)
4 (月)	白飯 なすと豚肉の しょうが焼き ひじきのマリネ 小松菜のスープ	米、油、砂糖	豚肉、チーズ ハム、ひじき	たまねぎ、なす こまつな、キャベツ きゅうり、にんじん えのきたけ、しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 チキン南蛮 平天の彩りあえ 麩の白みそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 小麦粉、油、ふ ごま	鶏肉、白みそ 卵、油揚げ 平天	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん いんげん、福神漬 パセリ	お茶・しらす入り 五平餅(5日) 牛乳・秋の実り ケーキ(19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 さばのごまみそ焼き かぼちゃの甘煮 冬瓜の五目汁	米、砂糖 ごま	さば、豚肉 みそ	しめじ、にんじん ごぼう、ねぎ かぼちゃ とうがん	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 厚揚げのそぼろ煮 大根とツナのあえ物 さつま芋汁	米、さつまいも 砂糖、片栗粉、油	厚揚げ、豚ひき肉 ツナ油漬缶 油揚げ	たまねぎ、だいこん にんじん、コーン ブロッコリー えのきたけ、しめじ グリーンピース ねぎ、レモン果汁	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 魚のかば焼き チンゲン菜炒め けんちん汁	米、こんにゃく 片栗粉、油 ごま油、砂糖	さわら 木綿豆腐 かにかまぼこ 油揚げ	チンゲンサイ だいこん、コーン にんじん、ねぎ しょうが	牛乳・かぼちゃ クッキー(8日) お茶・おはぎ (22日)
11 ・ 25 (月)	プルコギ丼 マカロニサラダ わかめスープ	米、マカロニ マヨネーズ ごま油、砂糖 ごま	牛肉、ハム、みそ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ きゅうり、コーン にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 岩石揚げ ゆかりあえ 豚バラみそ汁	米、小麦粉 ながいも さつまいも 油、ごま油	豚肉、だいず みそ、絹ごし豆腐 ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、えだまめ ほうれんそう きゅうり	お茶・揚げ玉 おにぎり (12日) 牛乳・ぼっぼ焼き (26日)
13 (水)	白飯 魚のレモンソース キューちゃん漬け 田舎風スープ	米、砂糖 片栗粉、油	メルルーサ 高野豆腐 ベーコン バター	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん レモン果汁	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 マーボーカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト 焼き豆腐 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
29 (金)	五目炊き込みご飯 塩焼き鳥 ブロッコリーの おかかあえ すまし汁・フルーツ	米、砂糖、ふ ごま油	鶏肉、油揚げ かつお節 ひじき	ほうれんそう、しめじ えのきたけ、ごぼう みかん缶 ブロッコリー にんじん	お茶 ゼリー

- ❁ 12日・26日の「岩石揚げ」は、ゴツゴツした感じが岩のようなので名づけられました。
- ❁ 9月20日～9月26日は、お彼岸で「おはぎ」をお供えする風習があります。  
22日のおやつに「おはぎ」を食べます。
- ❁ 26日のおやつ「ぼっぼ焼き」は、新潟のお祭りには、欠かせない屋台のお菓子です。