

# 9月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	おかず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・ 砂糖	油脂類・ 種実類	カルシウム (mg)		
1	火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 酢の物	厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 春雨	油	615 330
2	水	コッペパン	ちくわのカレー揚げ ゆで野菜 オニオンスープ	ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油	608 304
3	木	麦ごはん	うすら卵の五目煮 和風サラダ	うすら卵 鶏肉	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	619 302
4	金	小型 味付パン	なすのミートスパゲッティ 枝豆サラダ	豚肉	牛乳 ひしき	にんじん パセリ	にんにく なす 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり	小型味付パン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま油	593 326
7	月	ごはん	ひろしまオールスター★坦々丼 わかめスープ	豚肉 鶏肉 中みそ 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ(徳島)	にんじん 広島葉漬 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ もやし とうもろこし レモン果汁	米 砂糖	ごま油 白ごま	622 348
8	火	ごはん	チンジャオニウロースー ワントンスープ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ もやし 干しいたけ	米 でんぷん ワントンの皮	油 ごま油	616 263
9	水	リッチパン	しまなみ海道丸ごとマリネ 熱く燃えろ!!Cスープ	豚肉	牛乳 小いわし しらす干し	にんじん トマトジュース	玉ねぎ レモン果汁 干しいたけ しょうが	リッチパン 砂糖 じゃがいも	油	645 307
10	木	ごはん	だいのいそ煮 はりはりサラダ	大豆 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひしき	にんじん さやいんげん	たくあん キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 春雨	油 白ごま	608 398
11	金	ごはん	マーボーなす ナムル	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	なす しょうが 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	634 399
14	月	ごはん	肉だんごの中華煮 拌三絲	ミートボール 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	だけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 春雨	ごま油 油 白ごま	617 362
15	火	ごはん	広島おこのみ丼 大根の中華和え	豚肉 卵	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	もやし キャベツ 大根	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	600 300
16	水	コッペパン	白身魚の香草パン粉揚げ ゆで野菜 パンフキンスープ	ホキ(ニューラッド) ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン パン粉 小麦粉	油	627 315
17	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ いりこ大豆 なし	高野豆腐 鶏肉 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん さやいんげん	玉ねぎ なし	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	640 515
18	金	小型 リッチパン	大豆うどん ひじきごまドレッシングサラダ	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひしき	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん	ごま	606 342
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
23	水	食パン いちじくジャム	ポークビーンズ フレンチサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏	食パン いちじくジャム じゃがいも 砂糖	油	590 325
24	木	ごはん	あじの南蛮漬け 冬瓜スープ	あじ(山陰) 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 だけのこ しょうが	米 でんぷん 砂糖 春雨	油	658 304
25	金	背割りパン	ホットドッグ 野菜スープ ヨーグルト	フランクフルト 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし	背割りのパン じゃがいも		634 408
28	月	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ(徳島)	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	624 367
29	火	麦ごはん	白身魚のごまだれ 豆乳味噌汁	メルルーサ(アルゼンチン) 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 上新粉 麦 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	639 291
30	水	食パン	キーマカレーサンド フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース とうもろこし 甘夏 パイナップル 白桃	食パン パン粉 杏仁寒天	油	588 288

※ リッチパン、小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。  
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」  
 に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。  
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
619	25.0	18.6	340	92	2.2	220	0.33	0.43	13	4.1	2.1



**健康づくりは  
食生活から!**

**食生活をチェック!**

1日3食、規則正しく食べている

毎食、野菜を食べている

腹8分目を心がけている

塩分のとり過ぎに気をつけている

お菓子はとり過ぎないようにしている

1日1回は家族そろって食事をしている

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。