



# 9月よていこんだてひょう



令和8年  
千葉市立越智小学校

| ひ  | ようひ | こんだてめい               |                        | おもなざいりょうめい                   |                               |                                             |                                          | えいようか           |              |           |           | ひとくちメモ                                                                                                                                                              |
|----|-----|----------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |                      |                        | きいろのなかま<br>主にからの無や力に<br>なるもの | あかのなかま<br>主にからの血や肉や<br>骨になるもの | みどりのなかま<br>主にからの臓子を<br>整えるもの                | 調味料<br>その他                               | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 食塩<br>(g) |                                                                                                                                                                     |
| 2  | 水   | なつやさい<br>カレー<br>ライス  | むぎごはん                  | こめ むぎ                        |                               |                                             |                                          | 634             | 22.9         | 16.1      | 1.9       | 長い夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えましょう。                                                                                    |
|    |     | なつやさい<br>カレー         | あぶら                    |                              | ぶたにく                          | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ なす<br>とうもろこし    | こしょう 洋風だし<br>ウスターソース チャップ<br>クチャップ カレールフ |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | キャベツとコーンのソテー         | オリーブオイル                |                              | ベーコン                          | キャベツ とうもろこし<br>にんじん もやし                     | 洋風だし 塩 こしょう                              |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ヨーグルト                |                        |                              | ヨーグルト                         |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 3  | 木   | ごはん                  | こめ                     |                              |                               |                                             |                                          | 589             | 25.2         | 21.4      | 2.3       | パンパンジーとは蒸した鶏肉に辛めのソースをかけた中国の四川(しせん)料理のひとつです。今日はピリ辛なパンパンジーソースに漬けた鶏肉をオープンで焼いて、パンパンジー焼きにしました。                                                                           |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | とりのパンパンジーやき          | ごまあぶら さとう<br>ごま        |                              | とりにく                          | にんにく しょうが                                   | しょうゆ ラー油                                 |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | こまつなのにくみそいため         | ごまあぶら さとう              |                              | ぶたにく だいず<br>みそ                | こまつな しょうが にんにく<br>ねぎ                        | しょうゆ コチジャン<br>酒                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | はるさめスープ              | はるさめ ごまあぶら<br>ごま       |                              | とうふ                           | キャベツ なら えのきだけ<br>にんじん                       | 塩 こしょう 中華だし<br>しょうゆ                      |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 4  | 金   | きなこあげパン              | パン さとう あぶら             | きなこ                          |                               |                                             | 塩                                        | 674             | 27.2         | 26.0      | 2.4       | きなこは大豆から作られます。大豆は様々な食品や調味料に変身します。みそ、しょうゆ、豆乳、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉などです。大豆は「畑の肉」と言われたたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価の高い食材です。                                                               |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ブロッコリーパスタ            | スパゲッティ バター<br>マヨネーズ    | ベーコン                         |                               | ブロッコリー にんにく                                 | 洋風だし 塩 こしょう                              |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | チリコンカン               | バター じゃがいも              |                              | ぶたにく だいず                      | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>とうもろこし トマト        | ケチャップ ソース<br>チリパウダー ワイン 塩<br>こしょう 洋風だし   |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | オレンジ                 |                        |                              |                               | オレンジ                                        |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 7  | 月   | こまつなたつぷり<br>キムチチャーハン | あぶら こめ<br>けんまい         |                              | ぶたにく                          | しょうが にんにく にんじん<br>はくさい だいこん なら<br>こまつな      | 酒 しょうゆ 塩<br>中華だし                         | 593             | 23.2         | 14.4      | 3.0       | キムチは韓国の漬物で発酵(はっこう)食品です。発酵(はっこう)食品には乳酸菌(にゅうさんきん)が含まれ、腸のはたらきを良くしてくれます。今日はキムチと千葉市の特産品である小松菜を使って、チャーハンにしました。                                                            |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | とうふハンバーグあんかけ         | でんぷん さとう               |                              | とりにく とうふ                      | たまねぎ ねぎ                                     | みりん しょうゆ                                 |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | しらたまじる               | しらたま                   |                              | とりにく わかめ<br>なると               | ほししいたけ にんじん ねぎ<br>だいこん こまつな                 | 酒 しょうゆ みりん<br>塩 和風だし                     |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 8  | 火   | ごはん                  | こめ                     |                              |                               |                                             |                                          | 674             | 25.8         | 23.7      | 2.5       | フリッターとはイタリア発祥の揚げ物です。天ぷらのような料理ですが、衣に違いがあり、カリッ、フワッとした軽い食感が特徴です。今日はカルシウムたっぷりのししゃもをフリッターにし、衣には小松菜、カレー粉を加え、食べやすくしました。                                                    |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ししゃもの<br>こまつなフリッター   | あぶら こむぎこ<br>でんぷん マヨネーズ | ししゃも                         |                               | こまつな                                        | 酒 ベーキングパウダー<br>カレー粉                      |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ひじきのてづくりふりかけ         | あぶら さとう ごま             |                              | ひじき かつおぶし                     |                                             | しょうゆ                                     |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | じゃがいものそぼろに           | あぶら でんぷん<br>さとう じゃがいも  |                              | ぶたにく                          | たまねぎ にんじん えだまめ                              | 酒 和風だし しょうゆ<br>みりん                       |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 9  | 水   | マヨコーントースト            | パン マヨネーズ               | ハム チーズ                       |                               | とうもろこし パセリ                                  | ワイン                                      | 678             | 24.9         | 30.3      | 2.5       | あべかわとはきな粉をまぶした料理のことです。江戸時代、静岡の安倍川上流に金山があり、きな粉を砂金に見立ててつくたてのもちにまぶし、徳川家康へ献上しました。それを気に入った家康が「あべかわもち」と名付けた、という説があります。今日は蒸したさつまいもにきなこをまぶして「あべかわもち」にしました。                  |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ミネストローネ              | マカロニ あぶら<br>じゃがいも      |                              | とりにく ベーコン                     | にんじん たまねぎ キャベツ<br>にんにく セロリ パセリ<br>こまつな トマト  | 洋風だし 塩 こしょう<br>ワイン                       |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | あべかわいも               | さつまいも さとう              | きなこ                          |                               |                                             | 塩                                        |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 10 | 木   | ごはん                  | こめ                     |                              |                               |                                             |                                          | 586             | 29.8         | 18.1      | 2.5       | 田舎汁とは、特定の郷土料理ではありません。名前の由来ははっきりとしていないですが、田舎でとれる野菜をたっぷり入れた具だくさん汁のことを指します。汁物にすることで野菜をたくさんとることができます。汁には、具材のうま味や栄養素が溶け出しています。                                           |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | たらうめマヨやき             | マヨネーズ ごま               |                              | たら                            | うめ                                          | みりん                                      |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | だいずのいそに              | あぶら さとう                |                              | とりにく だいず<br>あぶらあげ ひじき         | こんにゃく にんじん                                  | しょうゆ みりん<br>酒 和風だし                       |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | いなかじる                |                        |                              | とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ          | にんじん こぼろ たまねぎ<br>かぼちゃ こまつな                  | 和風だし                                     |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 11 | 金   | コッペパン                | パン                     |                              |                               |                                             |                                          | 598             | 28.6         | 16.3      | 2.9       | 焼きそばは中華種を肉や野菜などと一緒に炒めた料理です。日本ではソースで味付けしますが、中国では塩味やしょうゆ味のものが多く、ソース焼きそばはありません。日本でソース焼きそばが生まれたのは、戦後です。中華種が不足したため、安価に手に入るキャベツを加え、薄くなった味をソースで補ったためソース焼きそばができた、という説があります。 |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | やきそば                 | ちゅうかめん あぶら             |                              | ぶたにく                          | キャベツ にんじん たまねぎ<br>もやし                       | ソース ウスターソース<br>酒 塩 こしょう                  |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | ワンタンスープ              | あぶら こむぎこ               |                              | ぶたにく                          | しょうが にんじん もやし<br>キャベツ                       | こしょう 酒 中華だし<br>塩 しょうゆ                    |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | バナナ                  |                        |                              |                               | バナナ                                         |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
| 14 | 月   | ごはん                  | こめ                     |                              |                               |                                             |                                          | 585             | 22.7         | 19.4      | 2.1       | マーボー豆腐は給食の人気メニューのひとつです。中国発祥で辛味(からみ)をきかせた料理です。給食室ではやさしい味付けに仕上げます。それでも少し辛い、と感じた人はごはんと一緒に食べてみてください。口中調味(こうちゅうちようみ)と言って、噛むことで生まれる味の変化を口の中で楽しむ食べ方です。                     |
|    |     | ぎゅうにゅう               |                        |                              | ぎゅうにゅう                        |                                             |                                          |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | むしシュウマイ              | こむぎこ パンこ<br>でんぷん さとう   |                              | ぶたにく                          | たまねぎ しょうが                                   | 塩                                        |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | もやしのごまちゅうかナムル        | ごま ごまあぶら<br>さとう        |                              |                               | キャベツ こまつな もやし<br>にんじん とうもろこし ねぎ<br>にんにく     | しょうゆ                                     |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |
|    |     | マーボーとうふ              | さとう ごまあぶら<br>あぶら でんぷん  |                              | とうふ ぶたにく<br>みそ                | にんじん たまねぎ なら<br>ねぎ ほししいたけ だけのこ<br>しょうが にんにく | トウバンジャン 酒<br>しょうゆ 中華だし                   |                 |              |           |           |                                                                                                                                                                     |

|    |   |                          |          |                               |                      |                                        |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|----|---|--------------------------|----------|-------------------------------|----------------------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|--|-----|------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | 火 | コッペパン                    |          | パン                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 588 | 27.7 | 21.8 | 2.5 | ジャーマンポテのジャーマンの意味を知っていますか？「ドイツ人」「ドイツの」という意味ですが、実はドイツ発祥の料理ではありません。ドイツでじゃがいもやウインナー、ベーコンがよく食べられることから「ドイツ風のじゃがいも料理」という意味で、日本で広まった和製(わせい)洋食です。                              |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | さかなのパンこやき                |          | パンこ<br>オリーブオイル                | メルルーサ チーズ            | パセリ                                    |                            | 塩 ワイン<br>ガーリックパウダー                      |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ジャーマンポテト                 |          | じゃがいも パター                     | ベーコン                 | たまねぎ とうもろこし<br>パセリ にんにく                |                            | コンソメ 塩 こしょう                             |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ABCマカロニスープ               |          | マカロニ あぶら                      | とりにく ベーコン            | とうもろこし キャベツ<br>こまつな たまねぎ<br>えのきたけ にんじん |                            | 酒 しょうゆ 塩<br>こしょう コンソメ                   |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 16 | 水 | ごはん                      |          | こめ                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 587 | 27.4 | 13.7 | 2.2 | 五目豆は、煮豆のひとつで、大豆をこぼろ、にんじん、れんこん、昆布などと一緒に甘辛く煮込んだ料理です。かっくろとした大豆と根菜類のほど良い噛み応えがおいしさを引き立てます。和食の煮物は苦手な人もいるかもしれませんが。先日お話しした、口中調味(こうちゅうちょうみ)をして、苦手な物でもチャレンジしてみるのも良いですね。         |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ぶたにくのしょうがいため             |          | あぶら さとう<br>はちみつ               | ぶたにく                 | たまねぎ にんじん しょうが                         |                            | 酒 しょうゆ みりん                              |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ごもくまめ                    |          | あぶら さとう                       | だいず こんぶ              | こんにゃく ごぼう にんじん<br>れんこん                 |                            | 酒 しょうゆ みりん<br>和風だし                      |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | みぞれじる                    |          | あぶら でんぶん                      | ぶたにく とうふ             | にんじん だいこん ねぎ<br>こんにゃく                  |                            | 塩 しょうゆ                                  |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | バナナ                      |          |                               |                      | バナナ                                    |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 17 | 木 | ごはん                      |          | こめ                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 652 | 30.5 | 19.8 | 2.3 | きんぴらは漢字では「金色の金(きん)」に「平成の平(へい)」と書きます。昔話「金太郎」の息子の名前が由来と言われています。金太郎の息子「金平(きんぺい)」はとても強く勇ましかったことから、食べると元気になる料理として江戸時代に「きんぴら」という名前をつけた料理ができたそうです。                           |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | とりてん                     |          | こむぎこ でんぶん<br>あぶら さとう          | とりにく                 | にんにく しょうが                              |                            | しょうゆ 酒                                  |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ぶたバラとさつまいもの<br>おかずきんぴら   |          | さつまいも こま<br>こまあぶら さとう         | ぶたにく                 | にんじん こまつな                              |                            | しょうゆ みりん                                |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | とうふとわかめのみそしる             |          |                               | あぶらあげ とうふ<br>わかめ みそ  | たまねぎ えのきたけ                             |                            | 酒 和風だし                                  |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 18 | 金 | セルフ<br>ホットドッグ            | せわりコッペパン | パン                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 613 | 24.5 | 26.1 | 2.6 | “セルフ”というのは、“自分で”という意味です。今日はコッペパンにロングウインナーをはさんでホットドッグにして食べてみてください。ホットドッグの名前の由来は、長いソーセージをパンにはさんで食べるスタイルが、犬のダックスフントに似ていたから、という説があります。                                    |
|    |   |                          | ロングウインナー | さとう                           | ぶたにく                 |                                        |                            | 塩 こしょう<br>マスタード<br>ケチャップ ソース            |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | こめコシチュー                  |          | バター こめこ                       | じゃがいも                | とりにく<br>ぎゅうにゅう                         | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう いんげんまめ | 塩 こしょう<br>洋風だし ワイン                      |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | にゅうさんきんいんりょう             |          | さとう                           | だっしふんにゅう             |                                        |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 24 | 木 | ごはん                      |          | こめ                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 601 | 25.3 | 19.8 | 2.2 | きのこ類はカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。牛乳などカルシウムを含む食材と一緒に食べることで、骨を強くする手助けをしてくれます。不足しがちな食物繊維も多く含まれているので、お腹の調子も整えてくれます。                                                            |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ハンバーグきのこソースがけ            |          | さとう でんぶん<br>あぶら               | ぶたにく とりにく            | たまねぎ マッシュルーム                           |                            | ケチャップ 洋風だし<br>ウスターソース                   |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ブロッコリーとぶたにくの<br>マスタードいため |          | じゃがいも さとう<br>マヨネーズ<br>オリーブオイル | ぶたにく                 | ブロッコリー とうもろこし                          |                            | マスタード しょうゆ<br>ワイン                       |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | コンソメやさいスープ               |          | あぶら                           | とりにく                 | キャベツ たまねぎ<br>だいこん パセリ                  |                            | コンソメ ワイン 塩<br>こしょう                      |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 25 | 金 | うめじゃこごはん                 |          | こめ もちこめ こま<br>こまあぶら さとう       | ちりめんじゃこ              | ねぎ うめ えだまめ しめじ                         |                            | 酒 和風だし しょうゆ<br>みりん                      |  | 712 | 27.5 | 20.6 | 3.2 | 今日は十五夜です。中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)と呼ばれ、昔からこの時期の月は美しく、鑑賞するのに良い季節とされてきました。今日の給食は白玉を使ったみたらしだんごをデザートにしました。今夜はゆっくりと夜空を見上げて、お月見をしてみませんか？                                           |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | アジフライ                    |          | あぶら パンこ<br>こむぎこ               | あじ                   |                                        |                            | 塩 ソース                                   |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | キャベツのみそしる                |          |                               | とうふ みそ               | にんじん たまねぎ<br>キャベツ                      |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | みたらしだんご                  |          | しらたま でんぶん<br>さとう              |                      |                                        |                            | しょうゆ みりん                                |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 28 | 月 | ちゅうかどん                   | ごはん      | こめ                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 585 | 23.4 | 15.9 | 1.8 | ビーフンは、米粉から作られた麺の一種です。中国発祥でアジア地域を中心に食べられています。今日の給食のように炒め物に使う以外にも、スープやサラダにしてもおいしいです。小麦粉から作られた麺とは食感が異なりますので、違いを感じながら食べてみましょう。                                            |
|    |   |                          | ちゅうかどんのぐ | あぶら こまあぶら<br>さとう でんぶん         | ぶたにく なまあげ<br>うずらたまこ  | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん                 | はくさい<br>だけのこ               | トウバンジャン しょうゆ<br>塩 こしょう 中華だし<br>オイスターソース |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | ぶたにくとビーフンの<br>いためもの      |          | あぶら ビーフン<br>さとう               | ぶたにく                 | にんじん ビーマン<br>キャベツ ちやし                  |                            | しょうゆ こしょう<br>オイスターソース                   |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | バナナ                      |          |                               |                      | バナナ                                    |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 29 | 火 | ごはん                      |          | こめ                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 601 | 24.2 | 18.6 | 2.4 | 房総半島で多く捕れる「まあじ」は千葉県の特産品のひとつです。アジという名前は「味が良い」「つまり「おいしい」から名付けられた、と言われています。今日はこあじを丸ごと揚げて、南蛮だれに漬けました。こあじはカリッと揚げているので、歯ごたえ食べることができ、カルシウムたっぷりです。南蛮だれとは甘酢だれのことです。こはんとよく合います。 |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | こあじのなんばんづけ               |          | あぶら でんぶん<br>さとう               | あじ                   | たまねぎ にんじん ビーマン                         |                            | 塩 こしょう しょうゆ<br>酢                        |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | にんじんせぼろ                  |          | あぶら さとう                       | ぶたにく                 | にんじん しょうが<br>こま                        |                            | しょうゆ 和風だし                               |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | とんじる                     |          | じゃがいも<br>こまあぶら                | ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ みそ | ごぼう こんにゃく<br>だいこん こまつな                 | にんじん<br>ねぎ                 | 酒                                       |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
| 30 | 水 | こくとうばん                   |          | パン                            |                      |                                        |                            |                                         |  | 594 | 25.3 | 18.6 | 2.1 | はなやさいソテーとは花の部分を食べる野菜を使った炒めものです。ブロッコリーやカリフラワーは開く前の花、つぼみの部分を主に食べるため、花野菜と呼ばれます。葉の部分を食べるほうれん草やキャベツ、茎の部分を食べるアスパラガスやねぎ、根の部分を食べる大根やにんじん、など野菜は種類によって、植物の様々な部分を食べています。         |
|    |   | ぎゅうにゅう                   |          |                               |                      | ぎゅうにゅう                                 |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | スパゲッティミートソース             |          | スパゲッティ さとう<br>オリーブオイル         | ぶたにく ベーコン            | にんじん たまねぎ ビーマン<br>にんにく トマト バジル<br>パセリ  |                            | ワイン ケチャップ<br>デミグラスソース 塩<br>トマトピューレ こしょう |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | はなやさいソテー                 |          | オリーブオイル                       | ベーコン                 | ブロッコリー カリフラワー<br>とうもろこし                |                            | 塩 こしょう 洋風だし                             |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |
|    |   | なし                       |          |                               |                      | なし                                     |                            |                                         |  |     |      |      |     |                                                                                                                                                                       |

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。

|          |     |                  |                  |     |
|----------|-----|------------------|------------------|-----|
| 平均栄養量    | 619 | 25.9<br>(16.7%)  | 20.0<br>(29.0%)  | 2.4 |
| 越智小学校基準値 | 669 | 21.8<br>(13~20%) | 14.9<br>(20~30%) | 1.9 |