



# 9月 こんだて表

しっかり食べよう  
朝ごはん



三木市教育委員会

令和2年 Aコース(小学校)

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	たんぱく質 脂肪
1(火)			煮こみハンバーグ 野菜スープ ミニフィッシュ	牛乳,ハンバーグ,ショル ダーペーコン,ミニフィッシュ (小袋)	コッペパン,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,青ねぎ, キャベツ	627kcal 24.7g 22.0g
2(水)			厚揚げのれい炒め ちんご汁 ぶどうどし	牛乳,厚揚げ,豚ひき肉(国 産),みそ,さけ団子,油あげ	精白米,砂糖,かたくり粉,し らたき,ごま油,ぶどうゼリー	たまねぎ,にんじん,青ねぎ, しょうが,チンゲンサイ,はくさい いも,しんじろ	697kcal 26.7g 21.9g
3(木)			鶏肉のナポリタン風 いんげん豆のポタージュ	牛乳,鶏もも肉(国産),ウイ ンナー,白いんげん豆,白い んげん豆,コンニャク	コッペパン,なたね油,砂糖	ピーマン,にんじん,たまね ぎ,マッシュルーム,クリーム コーン	671kcal 24.9g 26.4g
4(金)			さばの塩焼き 田舎汁 かつおぶしかけ ひじきと大豆の煮物 ツナじゃが	牛乳,さば,厚揚げ,みそ,煮 干し,だし用	精白米,さといも,こんにゃく, かつおぶしかけ	だいこん,にんじん,ごぼう, 青ねぎ	632kcal 26.7g 20.0g
7(月)			かつおぶしかけ ひじきと大豆の煮物 ツナじゃが	牛乳,ひじき,油あげ,大豆水 煮,ツナ缶	精白米,砂糖,なたね油,じゃ がいも	にんじん,たまねぎ,グリーン ピース	661kcal 22.9g 18.7g
8(火)			あじフライ かぼちゃのコンソメスープ	牛乳,あじフライ,豚肉(国 産)	コッペパン,なたね油	ドライアップル,にんじん,た まねぎ,かぼちゃ,枝豆	658kcal 22.3g 23.4g
9(水)			スタミナ炒め 肉団子と春雨のスープ	牛乳,鶏もも肉(国産),鶏レ バー,ミートボール	精白米,なたね油,はるごめ, ごま油,かたくり粉	にんじん,にら,たまねぎ,キャ ベツ,たけのこ,はくさい,生 しいたけ,青ねぎ	613kcal 23.8g 18.0g
10(木)			夏野菜のカレー ピーマンサラダ	鶏むね肉(国産),脱脂粉 乳,牛乳	精白米,じゃがいも,カレール ウ,なたね油,ピーマン,ご ま油,砂糖	かぼちゃ,トマト,なす,たまね ぎ,キャベツ,きゅうり,コーン	683kcal 23.0g 16.4g
11(金)			大豆と野菜の炒め煮 ピーマンのじゃこ煮	牛乳,大豆水煮,鶏もも肉 (国産),厚揚げ,ちりめん じゃこ	精白米,こんにゃく,砂糖,な たね油	にんじん,ごぼう,たけのこ,さ やいんげん,ピーマン,ぶどう	608kcal 23.0g 16.6g
14(月)			牛丼 キャベツとたくあんのみそあえ	牛肉(国産),かまぼこ,牛 乳	精白米,おぎ,しらたき,なた ね油,砂糖,すりごま	たまねぎ,青ねぎ,にんじん, たくあん千切り,キャベツ	638kcal 25.9g 18.5g
15(火)			グリルサーモン トマトシチュー ヨーグルト	牛乳,さけ,鶏もも肉(国 産),ヨーグルト	コッペパン,オリーブ油,じゃ がいも,なたね油	パプリカ,たまねぎ,にんじん, なす,トマト,グリーンピース	687kcal 31.2g 23.3g
16(水)			豚肉となすのごまみそ炒め 魚だんごのみそ汁	牛乳,豚肉(国産),みそ,魚 だんご,煮干し,だし用	精白米,砂糖,すりごま,なた ね油,さといも	なす,青ねぎ,にんじん,しょう が,だいこん,ごぼう,しめじ	640kcal 26.8g 18.9g
17(木)			ひじきとツナのスパゲッティ チンゲン菜のクリーム煮	牛乳,ツナ缶,ひじき,ハム	コッペパン,スパゲティ,砂 糖,なたね油,じゃがいも,ホ ワイルトウ	たまねぎ,にんじん,さやいん げん,しめじ,チンゲンサイ	640kcal 22.1g 23.4g
18(金)			高野豆腐のあげ煮 さつまいものみそ汁 ごまふりかけ	牛乳,高野豆腐,くわだし かつお,油あげ,わかめ,み そ,煮干し,だし用	精白米,かたくり粉,なたね 油,砂糖,さつまいも,ごまふ りかけ	にんじん,生しいたけ,さやい んげん,たまねぎ,青ねぎ	672kcal 21.4g 18.9g
23(水)			鶏とレバーのアーモンドあえ どうがんのスープ	牛乳,鶏もも肉(国産),鶏レ バー,豚肉(国産)	精白米,かたくり粉,なたね 油,アーモンド,砂糖,ごま油	どうがん,にんじん,たまね ぎ,生しいたけ,にら	678kcal 27.2g 20.5g
24(木)			さんまのしょうが煮 ぶた汁	牛乳,焼さんま,豚肉(国 産),みそ,煮干し,だし用	精白米,砂糖,さつまいも,こ んにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,青 ねぎ,だいこん	656kcal 26.6g 18.7g
25(金)			厚揚げとじゃがいもの煮物 小松菜とシラスの炒め物 な	牛乳,鶏ひき肉(国産),厚 揚げ,ちりめんじゃこ	精白米,じゃがいも,こんにゃ く,砂糖,なたね油,白ごま	にんじん,さやいんげん,しよ うが,こまつな,キャベツ,なし	651kcal 23.7g 18.9g
28(月)			赤身のカレー揚げ 小松菜のスープ	牛乳,赤身,豚肉(国産)	精白米,かたくり粉,なたね 油	えのきたけ,にんじん,こまつ な,たまねぎ,コーン	640kcal 27.2g 18.7g
29(火)			ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	牛乳,大豆水煮,豚肉(国 産),ちりめんじゃこ	黒砂糖,コッペパン,じゃが いも,砂糖,なたね油,和風ド レッシング	たまねぎ,にんじん,だい こん,枝豆	678kcal 24.5g 22.8g
30(水)			れんごんのさんびら ニラ玉汁	炊き込みわかめ,牛乳,豚肉 (国産),さつま揚げ,豆腐, 卵,だしかつお	精白米,おぎ,なたね油,砂 糖,白ごま,かたくり粉	れんごん,にんじん,ごぼう, さやいんげん,にら,たまねぎ	629kcal 24.3g 18.9g



9月の市内産食材  
 今月は、三木市内で作られたなす、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、もやし、マッシュルーム、青ねぎ、卵、ぶどうを使用する予定です。米は市内産の「ヒノヒカリ・キヌヒカリ」のブレンド米を使用する予定です。

月平均栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 24.9g 脂肪 20.2g  
 \*物質の都合により変更する場合があります。