



9月こんだてひょう



立教女学院小学校 2020

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
				体の血液や筋肉を作るもの	緑黄色野菜		
23	水	きんぴらバーガー 鶏肉と野菜のトマトスープ 巨峰 牛乳	鶏肉 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	人参 ホールトマト ブロッコリー	ごぼう 玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく 生姜 干し椎茸 巨峰	パン 砂糖 ごま じゃがいも 米粉 油 マカロニ	579cal 24.3g
24	木	ひじきごはん さつま汁 鯖の塩焼き 牛乳	豚肉 鯖 油揚げ 味噌 牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう ひじき 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 さつまいも	619kcal 27.3g
25	金	チリビーンズライス パスタサラダ 梨 牛乳	豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 梨	米 麦 パスタ 油 パン粉 砂糖	662kcal 26.2g
28	月	ツナのカレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ キャロット蒸しパン 牛乳	ベーコン 豚肉 ツナ 卵 牛乳	人参 さやいんげん ホールトマト	玉ねぎ キャベツ セロリー グリンピース にんにく 生姜 かぶ	米 麦 バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	668kcal 22.0g
29	火	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 切干大根のハリハリ漬け 牛乳	豚肉 生揚げ うずらの卵 えび 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 たけのこ 白菜 干し椎茸 切干大根	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	658kcal 28.8g
30	水	ピザトースト 野菜スープ 梨 牛乳	ハム チーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳	ホールトマト ピーマン 人参 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー 梨	パン じゃがいも 油 マカロニ 片栗粉 バター	520kcal 22.7g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。