



# 9がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるのもとになる食品 <small>からだ つくると しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>からだちようしとどろ しよくひん</small>	
1 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			538 kcal 24.1 g 13.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やきいか		いか	しょうが	
	マカロニサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・マカロニ さとう・あぶら		キャベツ・とうもろこし・きゅうり・にんじん	
	ぐだくさんじる	★さつまいも	みそ・あぶらあげ	だいこん・★はねぎ・にんじん	
	かつおぶりかけ	ごま	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
2 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			603 kcal 20.3 g 19.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みしまコロケ	★じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう	☆ぶたにく	たまねぎ	
	ごもくきんぴら	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・にんじん・いんげん	
	つみれじる	でんぷん・さとう	☆とうふ・みそ・いわし・だいずこ・タラ	だいこん・★はねぎ	
5年生は、自然教室のため給食がありません。					
3 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			626 kcal 27.9 g 22.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	トンドウフ	さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら	なまあげ・☆ぶたにく	こまつな・にんじん・☆しいたけ・しょうが	
	ワタンスープ	ワタんかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	とりにく・わかめ	☆もやし・たまねぎ・キャベツ・にんじん	
	くだもの			なし	
4 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			663 kcal 27.6 g 26.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・あぶら・でんぷん ごま・さとう	さわら・だいず	しょうが	
	にびたし	さとう・あぶら	☆あぶらあげ・☆ひじき	キャベツ・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
7 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			548 kcal 20.9 g 15.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ホキのこめこおちゃフライ	あぶら・こめこ	ホキ	☆せんちゃ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら		きゅうり	
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
8 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			620 kcal 19.0 g 19.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かぼちゃとじゃがいもの そばろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・いんげん ☆しいたけ・しょうが	
	みそしる		なまあげ・みそ・くきわかめ	キャベツ・★はねぎ	
	くだもの			りんご	
9 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			591 kcal 29.4 g 18.3 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゃんぽんめんつけじる	でんぷん・あぶら	☆ぶたにく・いか・えび・とうにゅう ☆やきぶた・かまぼこ	たまねぎ・☆もやし・キャベツ・★はねぎ にんじん・☆しいたけ・にんにく・しょうが	
	やきぎょうざ	こむぎこ・パンこ・でんぷん・こめこ さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ・しょうが にんにく	
	ちゅうかいため	アーモンド・ごまあぶら		チンゲンサイ・たまねぎ・★エリンギ	
10 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			645 kcal 26.6 g 19.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら	☆ぶたにく	ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	おこげスープ	あぶら・こめ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
	かこうこざかな	ごま	かたくちいわし		
11 (金)	さつまいもごはん	★こめ・★さつまいも・むぎ・ごま			540 kcal 21.2 g 20.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・★はねぎ	
14 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			623 kcal 21.0 g 16.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	ごまあぶら・さとう・あぶら	☆とうふ・とりにく・だいず	トマトピューレ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら		きゅうり・とうもろこし・にんじん	
	くだもの			なし	

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちよよしどどの</small>	
15 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			682 kcal 27.5 g 22.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・あぶら・こむぎこ・ライむぎこ	ししゃも		
	ごもくまめ	さとう	だいず・とりにく・ちくわ	れんこん・にんじん・いんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・☆ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
16 (水)	げんまいりロールパン	☆こむぎこ・げんまい・ショートニング さとう	だっしふんにゅう		548 kcal 21.0 g 19.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのクリームスープ	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・パセリ	
	フレンチサラダ	ごま・あぶら・さとう		キャベツ・こまつな・とうもろこし・きゅうり	
	りんごのコンポート	さとう		りんご	
17 (木)	ツナピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	まぐろあぶらづけ・だいず	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん グリーンピース	545 kcal 24.6 g 20.0 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう・あぶら・こむぎでんぷん	たまご・かつおぶし		
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン	たまねぎ・パセリ	
	やさいスープ			たまねぎ・キャベツ・にんじん	
18 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			600 kcal 29.5 g 19.3 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	ちくぜんに	こんにやく・あぶら	とりにく・ちくわ	ごぼう・れんこん・☆たけのこ・にんじん いんげん・☆しいたけ	
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
23 (水)	<b>秋分の日献立</b> 9月22日は秋分の日です。秋分の日は、ご先祖様を敬い、しのぶ日とされています。秋分の日にはおはぎを食べる習慣があります。				664 kcal 24.0 g 18.7 g 2.2 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう	沼津で水揚げされたあじです！	
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん ショートニング・さとう	☆あじ		
	ごまソース	ごま・さとう			
	あおなとしめじのにびたし		あぶらあげ	キャベツ・こまつな・★しめじ	
	けんちんじる	★さといも・こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	おはぎ	もちごめ・さとう	あずき・かんてん		
24 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			644 kcal 27.4 g 17.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやかどんのぐ		☆たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・☆たけのこ・★しめじ・にんじん グリーンピース・☆しいたけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
	とうにゅうココアプリン	さとう・ココア	とうにゅう・★ぎゅうにゅう ★なまクリーム		
25 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			585 kcal 31.4 g 22.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・チーズ		
	あおなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ・トマト・セロリー・にんにく パセリ	
28 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			534 kcal 20.3 g 19.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	ハムとはるさめのいためもの	はるさめ・あぶら・ごまあぶら	ハム	はくさい・もやし・にら	
	だいこんスープ		☆ぎゅうにゅう	だいこん・えのき・★はねぎ	
29 (火)	カレーごはん	★こめ・むぎ			605 kcal 22.9 g 19.7 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら	だいず・☆ぎゅうにゅう・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・ピーマン・にんじん	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう・ごま		キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの			☆クラウンメロン	
30 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			612 kcal 26.7 g 18.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・☆たけのこ・☆もやし こまつな・にんじん・☆しいたけ	
	うずらのたまごのしょうゆに		☆うずらのたまご		
	おこのみまめ	あぶら・でんぷん・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

### おしらせ

静岡県産農畜水産物を活用した給食を提供します！こちらの富士山が目印です♪



9月から1月にかけて、静岡県産農畜水産物を活用した給食を提供します。これは、静岡県で生産される食べ物を給食で食べることを通じて、県内の農業について知り、さらに県内の農畜水産物を元気づけようという取り組みです。今月は沼津の「あじ」(23日使用)と袋井の「クラウンメロン」(29日使用)を無償で提供していただきます。味わっていただきましょう。