



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
3 (月)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				556 297
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら ごまあぶら	いか ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・キャベツ しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	パンサンスー	りょくとうはるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ポークハム		きゅうり・にんじん・とうもろこし みかん	
4 (火)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				632 310
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき			とりにく		ふるね	
	なすのあげにびたし	さとう	あぶら・ごまあぶら ごま			なす・ピーマン・ふるね・にんにく	
みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ・たまねぎ		
かつおぶりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし	いわしぶし			
4年1組は、校外学習のため給食がありません。							
5 (水)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				607 463
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ J-ソフワ・ライむぎこ	あぶら			カラフトししゃも	
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな・えのきたけ	
じゃがいものみそしる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ		
4年2組は、校外学習のため給食がありません。							
6 (木)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				558 332
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	しらたき・でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・こまつな・たけのこ ふるね・にんにく	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ	
4年3組は、校外学習のため給食がありません。							
7 (金)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				591 672
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレイのこめこたつたあげ	こめこ	あぶら	かれい	かんでん	ふるね	
	ソース	さとう					
ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん		
みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
10 (月)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				630 338
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ	あぶら	ぶたにく だいす		たまねぎ・にんじん・ピーマン ふるね・にんにく	
	グリーンサラダ くだもの	さとう	あぶら			きゅうり・キャベツ なし	
11 (火)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	550 398
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん こめこ・さとう	ラード・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	チンゲンサイとたけのこの いためもの	でんぷん	ごまあぶら ごま			チンゲンサイ・たけのこ・にんじん きくらげ・にんにく	
ちゅうかコーンスープ (たまごいり)	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・とうもろこし・はねぎ		
12 (水)	てりやきバーガー (バーガー用パン)	こむぎこ・さとう			ショートニング スキムミルク		578 387
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	てりやきバーガー (ハンバーグ)	でんぷん	さとう	ぶたにく・とりにく だいす		たまねぎ・しょうが	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
コーンポタージュスープ	こむぎこ	バター あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	とうもろこし・たまねぎ・パセリ		
13 (木)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				617 307
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき			さわら			
	かぼちゃのそぼろに みそしる	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく みそ		かぼちゃ・グリーンピース だいこん・こまつな・えのきたけ	

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。

14日からは、裏面を見てください。



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
14 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 317
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ホキのおちゃフライ	こめこ	あぶら	ホキ		せんちゃ	
	ソース	さとう	ごま				
	こまつなとしめじのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		みそ・あぶらげ	わかめ	はねぎ	
くだもの					りんご 		
18 (火) 	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら		わかめ		564 359
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん・	
	やさいあんかけ	じゃがいも		ぶたにく・		りんご	
	ポテトスープ	さとう・でんぷん				にんじん・たまねぎ・えのきたけ	
	あじつきこざかな	じゃがいも	あぶら	ベーコン		チンゲンサイ	
くだもの	さとう	ごま		かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・とうもろこし		
	パセリ						
～ さいと給食の日 ～							
19 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 407
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	しらたき		とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・こまつな	
	ココアプリン	ココアプリンのもと			スキムミルク		
	県内産のりのつくだに	さとう・みずあめ			ぎゅうにゅう		
のり							
20 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 291
	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	ぶたにく		たけのこ・ピーマン・ふるね	
	さとう・でんぷん	ごまあぶら				にんにく	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ごま	ベーコン		たまねぎ・とうもろこし・きくらげ	
	くだもの			とうふ		チンゲンサイ	
なし							
21 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん・さとう	ラード	とりにく・えんどうまめ		キャベツ・ふるね・にんにく	
	あおなとこのこのにびたし	さとう		かつおぶし		こまつな・にんじん・しめじ	
	くだくさんじる	じゃがいも・		とうふ・あぶらあげ		ごぼう・はねぎ	
	こんにやく	さつまいも・みずあめ		みそ			
おつきみだいふく	グラニューとう		とうにゅう				
いんげんまめ							
25 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					588 289
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげに	でんぷん・さとう	あぶら	とりにく		ふるね・しめじ・にんじん・たけのこ	
	さつまいも			かつおぶし・かまぼこ		さやいんげん	
	すまし汁			とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの					れいとうみかん	
26 (水) 	ちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					643 324
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みそラーメン		あぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ	
	ポークパオズ	でんぷん・きょうりきこ	ごまあぶら	やきぶた		とうもろこし・ふるね・にんにく	
	おこのみまめ	グラニューとう	ごまあぶら			キャベツ・たまねぎ・しいたけ	
	でんぷん・さとう	あぶら	しろいんげんまめ	あおのり			
27 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 283
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく		たけのこ・しいたけ・にんじん	
	さとう			だいず		はねぎ・にんにく・ふるね	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも	ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
	さとう					なし 	
28 (金) 	さつまいもごはん	こめ・むぎ		とりにく			603 453
	ぎゅうにゅう	さつまいも			ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき			さけ・みそ		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	にびたし					たまねぎ・えのきたけ・にんじん	
	すましじる			とうふ・かつおぶし		はねぎ	
	かまぼこ				クリーム		
ソフトクリームヨーグルト	さとう・かとうれんにゅう			スキムミルク			

今月は、18回の予定です。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
---	------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------	----------------------------------

|

