



# 9月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ	
	ポテまめちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	にらたまスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・にら	
	くだもの			れいとうりんご	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ビビンバ	こんにやく・さとう・ごまあぶら あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん にんにく	
とうふとこまつなのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	しめじ・こまつな		
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チリコンカン	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ トマトピューレ	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			なし	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼすかじゅう・レモン	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ		
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいず・わかめ		
	たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		コーン	
みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・はねぎ		
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	さとう・あぶら	ぶたにく・とりにく	ふるね・にんにく・たまねぎ トマトピューレ・マッシュルーム	
	ほうれんそうソテー	あぶら		ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	くきわかめとぶたにくのいためもの	ごまあぶら	くきわかめ・ぶたにく	ふるね・にんじん・こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	チキンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
	キャベツときゅうりのサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	かぼちゃのとうにゅうスープ	コーンスターチ	ベーコン・とうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ パセリ	
バニラアイス	さとう・あぶら	とうにゅう			
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・あぶら・でんぷん さとう	さわら・だいず	ふるね	
	からしあえ			キャベツ・ほうれんそう	
みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
12 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	じゃがいも・あぶら	とりにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			なし		

☆ 15日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お知らせ☆  
・4日(金) 4年生は校外学習のため、給食がありません。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのしおやき		さんま	だいこん	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	メープルロール	こむぎこ・あぶら・マーガリン でんぷん・メープルシロップ・さとう	たまご・だっしふんにゅう		
	メキシカンポークソテー	じゃがいも・あぶら・バター こむぎこ	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな パセリ	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やしししゃも		ししゃも		
	きりぼしだいこんのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ	でんぷん・あぶら・さとう	たまご・きゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう		マッシュルーム・トマトピューレ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	マカロニスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	くだもの			りんご	
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さわら		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	とうがん・はねぎ	
24 (木) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいすコロック	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ こむぎこ	だいす	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	ぶたじる	こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	こざかな		
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	ほうれんそうのにびたし			ほうれんそう・にんじん・しめじ	
	みそしる		なまあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・いか・うすらのたまご	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ キャベツ・こまつな	
	フルーツポンチ	じょうしんこ・でんぷん・さとう		パイン・みかん・もも	
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	ジャージャーめん(めん)	こむぎこ			
	(く)	あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・だいす・みそ	にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ しいたけ・はねぎ・ふるね	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たまねぎ にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ベーコン	チンゲンサイ・コーン	

◎今月の給食は20回です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

・24日(木)は、ふるさと給食の日です。地場産物をいつもより多く使用しています。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立坂小学校

検索



季節の食べ物 秋



秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時期です。