



# 平成30年度9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



～9月の栄養目標：規則正しい食事をしよう～

9月の給食カルシウム量ベスト3：第1位9月7日（525mg）・第2位9月6日（467mg）・第3位9月18日（441mg）

さのしょうがっこう

日	こんだてめい	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 しょくえん カルシウム
		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)		
		たんすいけつぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		
3月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						677 Kcal 26 g 20.4 g 2.2 g 436 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	さとう	あぶら	とりひき・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
	ブルーヨーグルト				ブルーヨーグルト			
4火	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり		610 Kcal 20.5 g 18 g 2.6 g 315 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	くろはんべんのいそべあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	いわし・さば・たまご	あおのり			
	おひたし					キャベツ・にんじん・コーン		
	みそしる			みそ・あぶらあげ		かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ		
5水	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・パセリ・にんじん		705 Kcal 26.1 g 27.2 g 2.8 g 404 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ベーコン	チーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン		
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		
6木	むぎいりごはん	こめ・むぎ						611 Kcal 26.6 g 21.3 g 1.9 g 467 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	さとう・でんぶん	あぶら	なまあげ・ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・チンゲンツァイ・ほししいたけ		
	だいこんスープ			ベーコン	わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
	かつおふりかけ							
7金	むぎいりごはん	こめ・むぎ						644 Kcal 25 g 23.5 g 2.6 g 525 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	でんぶん・こむぎこ	あぶら	ししゃも				
	ひじきのいために		あぶら	だいず	ひじき	にんじん・いんげん		
	ぐたくさんじる	こんにやく		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ		
れいとうみかん					れいとうみかん			
10月	むぎいりごはん	こめ・むぎ						652 Kcal 23.2 g 23.2 g 2.3 g 310 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カラフルたまごやき	さとう	マヨネーズ	たまご・ウィンナー	チーズ	コーン・にんじん・ピーマン・たまねぎ		
	こふきいも	じゃがいも						
	えのきスープ			ベーコン・とうふ		えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな		
11火	むぎいりごはん	こめ・むぎ						628 Kcal 28.5 g 21.6 g 2 g 429 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば	さとう・ごま・ごまあぶら	さば				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
	けんちんじる	さといも・こんにやく・でんぶん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
12水	ソフトめん	こむぎこ						696 Kcal 28.2 g 21.7 g 3.5 g 398 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも		さかなのすりみ		こまつな		
	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		
	メロン					メロン		
13木	むぎいりごはん	こめ・むぎ						730 Kcal 32.9 g 26.6 g 2.7 g 393 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしのソースあえ	でんぶん・パンこ・さとう	あぶら	いわし				
	こまつなのアーモンドいため		アーモンド・あぶら			こまつな・にんじん・キャベツ		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	えのき・はねぎ		

日	こんだてめい	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 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン・無機質	
14 金	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごま	ぶたにく		はくさいキムチ・たまねぎ	630 Kcal 25 g 23.9 g 35 g 349 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ	
	あげなすのこうみあえ		あぶら・ごま ごま あぶら			なす・たまねぎ・はねぎ	
	かきたまじる			たまご・かつお・みそ		はねぎ	
18 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 Kcal 25.2 g 21.9 g 2.2 g 441 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			
	きゅうりのかりかりづけ	さとう				きゅうり	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	
19 水	あげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ			599 Kcal 27.7 g 23.4 g 1.8 g 333 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	はっぼうさい	でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび		さやいんげん・キャベツ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ・たまねぎ	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかんづめ・ももかんづめ・パインかんづめ	
20 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal 23.5 g 17.3 g 2.8 g 346 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・こめこ・さとう	ごま	とうふ・とりにく・ぶたにく・たら		たまねぎ 	
	トマトソース	さとう	あぶら・ごま			たまねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・だいこんば	
21 金	むぎいりごはん	こめ・むぎ					615 Kcal 22.7 g 14.9 g 2.1 g 317 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	まめじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく・だいす		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	なし					なし	
25 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					658 Kcal 27 g 23.1 g 2 g 292 mg
	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・でんぷん・さとう	あぶら・アーモンド・ごまあ	ぶたにく・だいす		たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・はねぎ	
26 水	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん	564 Kcal 19.2 g 16.1 g 2.3 g 331 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	イカときこのホワイトソース	こむぎこ	バター・あぶら	いか	ぎゅうにゅう	グリーンピース・たまねぎ・しめじ	
	ヘルシーサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
27 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					674 Kcal 26.2 g 20 g 2.7 g 306 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	おこのみまめ	でんぷん	あぶら	しろはなまめ	あおのり		
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
28 金	むぎいりごはん	こめ・むぎ					524 Kcal 19.2 g 15 g 2 g 324 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・いら	
	ぶたキムチ		ごま・ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・ピーマン・キャベツ・たまねぎ	
	ワカメスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ	
	ブルーベリーゼリー						

今月の給食は18回です。

☆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 小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

 三島市立佐野小学校

検索 

