



9月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅちゆう	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火		むぎごはん	こめ むぎ			646 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいかレー	こめ油 ジャがいち ソース トマトケチャップ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース	
			(別付け うずらのたまご) (別付け ふくじんづけ)	カレーこ さとう	うずらのたまご	だいこん なす れんこん しょうが なだまめ (缶詰)みかん パイナップル りんご	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		
2	水		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		566 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのオレンジに	さとう かたくりこ	さんま	オレンジかじゅう オレンジピール	
			ヘルシーサラダ	こんにゃく さとう ごま油	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
みそしる	ジャがいち やきふ	みそ	たまねぎ しめじ はねぎ				
3	木		むぎごはん	こめ むぎ			656 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめ油 ジャがいち さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく	ふるね にんにく たけのこ ピーマン	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ たまねぎ ホールコーン クリームコーン はねぎ れいとうみかん	
くだもの							
4	金		むぎごはん	こめ むぎ			617 1.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめ油 さとう かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ふるね にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ はねぎ	
			ポテトのごまドレッシング	さとう ごま こめ油 ジャがいち		たまねぎ きゅうり いんげん コーン なし	
くだもの							
7	月		ひじきごはん	こめ むぎ ごま	とりにく ひじき	にんじん ほししいたけ さやいんげん	513 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークパオズ	こむぎこ ごま油 コーンスターチ パンこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ しめじ	
			みそしる	ジャがいち	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
8	火		むぎごはん	こめ むぎ			660 2.2
			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 こなチーズ		
			エリンギソテー	バター カシューナッツ		エリンギ チンゲンサイ	
			けんちんじる	こんにゃく ジャがいち	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
			県内産大豆のなっとう		だいず		
9	水		しょくパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう だいず(ショートニング由来)		775 1.9
			くろまめきなこクリーム	あぶら さとう	きなこ 乳類		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	バター こむぎこ こめ油 ジャがいち トマトケチャップ	だいず ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
			グリーンサラダ	こめ油 さとう	ダイスチーズ	レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう	
			くだもの			りんご	
10	木		むぎごはん	こめ むぎ			609 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いかのこうみやき	ごま	いか みそ	ふるね にんにく ねぶたねぎ	
			もやしとコーンのちゅうかあえ	ごま油 さとう		もやし きゅうり コーン	
			すましじる	やきふ	とうふ	にんじん はねぎ	
			おこのみまめ	カシューナッツ かたくりこ こめ油 さとう	きなこ	しろいんげんまめ	
11	金		むぎごはん	こめ むぎ			582 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ さやいんげん	
			(別付け うずらのたまご)		うずらのたまご		
			とうがんのスープ		ベーコン とうふ	とうがん こまつな	
ピーチゼリー	ゼリーのもと		(缶詰)もも				

14日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	イラスト	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)		
			こんだてめい					
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品			
14	月		たかなチャーハン ぎゅうにゅう ハムとにらのちゅうかいだめ わかめスープ くだもの	こめ むぎ ごま油 ごま こめ油 はるさめ ごま こめ むぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ	ふるね ねぶかねぎ たかなづけ にら キャベツ にんじん たまねぎ はだいこん れいとうみかん	536 3.3	
15	火		むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ ワンタンスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 ワンタンのかわ ごま油	ぶたにく なまあげ たまご ハム ベーコン とうふ わかめ	ふるね にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ はねぎ なし	613 1.7	
16	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん ぎょうざ ごまあえ	こむぎこ こめ油 ごま ごま油 かたくりこ さとう かき油 こむぎこ パンこ さとう かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ぶたにく だいずたんぱく	ふるね にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はねぎ キャベツ たまねぎ ふるね こまつな キャベツ	649 2.7	
17	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらとだいずのナッツあえ おひたし みそしる かつおぶりかけ	こめ むぎ こめ油 カシューナッツ かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず さわら みそ わかめ かつおけずりぶし	ふるね こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ えのぎだけ はねぎ	713 2.7	
18	金		★ ふるさと給食の日 ★ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					599 2.0
19	土		★ 三島市民家族団らんの日 ★ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！					
24	木		たこめし ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ キャベツのおひたし かきたまみそしる かこうござかな	こめ むぎ やまといも さとう あぶら さとう さとう ごま でんぷん	たこ ぎゅうにゅう とうふ こんぶ たまご わかめ みそ かたくちいわし	ねみつぶ ほししいたけ ふるね にんじん ごぼう キャベツ にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	547 3.6	
25	金		むぎごはん ぎゅうにゅう あじのカレーあげ ごまあえ みそしる こんぶのつくだに	こめ むぎ こめ油 かたくりこ こむぎこ ごま さとう じゃがいも ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう あじ わかめ みそ こんぶ かつおぶしエキス	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ はねぎ	575 2.5	
27	日		★ お月見 ★ 旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。					
28	月		むぎごはん ぎゅうにゅう こいわしフライ にくじゃが みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 パンこ こむぎこ こめ さとう しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな れいとうみかん	656 1.8	
29	火		えびピラフ ぎゅうにゅう オムレツ (別付け ケチャップソース) キャベツのソテー ポテトスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ パター パプリカ粉 かたくりこ さとう 大豆油 トマトケチャップ ごま さとう こめ油 じゃがいも さとう	えび ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン かんでん	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ ブルーベリー(かにく かじゅう)	591 3.1	
30	水		むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん (<) みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ ヨーグルト	ほししいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ はねぎ ブルー	636 2.1	

☀ おしらせ ☀

- ・ 今月の給食は19回の予定です！
- ・ **給食スタート** 長い夏休みが終わりました。毎日暑い日が続いたので、これから夏の疲れがでてくるかもしれません。元気で毎日すごすために、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。給食も残さず食べて体調を整えるようにしましょう。