



9月こんだてよていひょう

北上小学校

| ひ | ようび | イラスト | 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 | 木 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 665 1.2 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | なつやさいカレー (別付け うすらのたまご) | こめ油 ジャがいも 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 | |
| | | | フルーツジュレ | カレーこ | うすらのたまご | アセロラジュレ メロン (缶詰)みかん パイナップル | |
| 2 | 金 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 611 2.1 |
| | | | 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 | ほししいだけ にんじん たまねぎ はねぎ | |
| | | | みそしる ホワイトゼリー | じゃがいも さとう | とうふ みそ こなかんでん | だいこん こまつな カルピス 【缶詰】みかん | |
| 5 | 月 | | ゆかりごはん | こめ むぎ | | ゆかり | 575 2.7 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | みしまコロッケ | さとう ジャがいも パンこ こめ油 | ぶたにく だいす たまご 全粉乳 | たまねぎ | |
| | | | ひじきのいために | こめ油 さとう | ひじき あぶらあげ とりにく | にんじん さやいんげん | |
| | | | みそしる くだもの | | わかめ みそ | だいこん しめじ はねぎ れいとうみかん | |
| 6 | 火 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 612 2.4 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | ちゅうかどん (<) (別付け うすらのたまご) | こめ油 かたくりこ ごま油 カレーこ | ぶたにく いか うすらのたまご | にんじん たまねぎ ほししいだけ キャベツ たけのこ | |
| | | | とうふとチンゲンサイのスープ ブルーヨーグルト | かたくりこ さとう | ベーコン とうふ ヨーグルト | チンゲンサイ ブルー | |
| 7 | 水 | | 丸型玄米入りパン | こむぎこ ショートニング さとう 玄米 | だっしふんにゅう | | 676 3.1 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | じゃがいもとウィンナーのトマトに | バター こむぎこ ジャがいも トマトケチャップ 中濃ソース | ベーコン ひよこまめ ウィンナー | にんじん たまねぎ トマト グリンピース | |
| | | | ごぼうサラダ | ごま油 さとう | | ごぼう きゅうり | |
| 8 | 木 | | わかめごはん | こめ むぎ ごま | わかめ | | 648 3.3 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | さんまのしお焼き ヘルシーサラダ | さとう こんにやく ごま油 さとう | さんま くきわかめ | だいこん キャベツ きゅうり にんじん | |
| | | | みそしる | じゃがいも やきふ | みそ | しめじ はねぎ | |
| 9 | 金 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 621 1.8 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | トンドウフ | こめ油 さとう かたくりこ ごま油 | ぶたこま なまあげ | ほししいだけ いんげん | |
| | | | ちゅうかコーンスープ | かたくりこ | とうふ | きくらげ ホールコーン クリームコーン はねぎ | |
| 12 | 月 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 622 1.3 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | マーボドウフ | こめ油 さとう かたくりこ | ぎゅうにく ぶたにく だいす とうふ | ふるね にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいだけ | |
| 13 | 火 | | ポテトのごまドレッシングあえ | じゃがいも こめ油 さとう マスタード ごま | | たまねぎ きゅうり さやいんげん ホールコーン | 620 2.5 |
| | | | カレーピラフ | こめ むぎ バター | とりにく | にんじん たまねぎ グリンピース | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | オムレツ ケチャップソース | かたくりこ さとう 大豆油 ケチャップ トマトピューレ さとう | たまご きゅうりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん | |
| | | | ゆでキャベツ クリームスープ | バター こむぎこ ジャがいも | ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ | |
| 14 | 水 | | かこうござかな | さとう ごま でんぷん | かたくちいわし | | 568 2.7 |
| | | | ちゅうかめん | こむぎこ かんすい | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | ジャージャーめん | こめ油 ごま油 かたくりこ さとう | ぶたにく だいす | ふるね にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ほししいだけ はねぎ | |
| しらすいりしゅうまい | 豚脂 さとう こむぎこ オイスターソース | たら しらす だいすこ | たまねぎ ふるね | | | | |
| からしあえ | からし | | こまつな キャベツ | | | | |

15日からは、裏面をみてください。

| ひ | ようび | うさぎ | 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 | | |
| <p>☆ 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。</p> | | | | | | | |
| 15 | 木 |  | ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう ちゅうかいため たまごとわかめのスープ | こめ むぎ ごま油 さとう ごま油 ごま | ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン わかめ たまご | こまつな たけのこ チンゲンサイ たまねぎ はねぎ | 509 3.1 |
| 16 | 金 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ごまあえ ぐだくさんみそしる くだもの | こめ むぎ ごま油 ごま さとう こんにゃく | ぎゅうにゅう ししゃも みそ | こまつな キャベツ ごぼう だいこん しめじ にんじん はねぎ れいとうみかん | 554 2.0 |
| 19 | 月 |  | ☆ 敬老の日 ☆ お年寄りに日頃の感謝の気持ちを伝え、健康を気遣いましょう。 ☆ 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！ | | | | |
| 20 | 火 |  | チキンライス ぎゅうにゅう ビーンズサラダ やさいスープ | こめ むぎ バター ケチャップ マヨネーズ | とりにく ぎゅうにゅう だいず ダイスターチ | たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン | 618 2.8 |
| 21 | 水 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき やさいソテー ポテトスープ のりふりかけ | こめ むぎ ごま ごめ油 じゃがいも ごま さとう | とりにく ぎゅうにゅう とりにく ベーコン のり | ぶるね たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん こまつな | 563 1.8 |
| 22 | 木 |  | ☆ 秋分の日 ☆ | | | | |
| 23 | 金 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ ちゅうかスープ | こめ むぎ ごま ごま油 さとう さとう ごま油 さとう ごま かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ たまご | キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく はくさい だいこん にんじん にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ビーマン たまねぎ ほししいたけ ホールコーン クリームコーン ねぶかねぎ | 570 2.0 |
| <p>☆ ぶるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元食文化や伝統料理に親しむ日です！</p> | | | | | | | |
| 26 | 月 |  | ひじきごはん ぎゅうにゅう ポークパオズ こまつなのびたし みそしる | こめ むぎ ごま ごま油 コーンスターチ さとう じゃがいも | とりにく ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ しめじ たまねぎ はねぎ | 509 2.7 |
| 27 | 火 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる ブルーベリーゼリー | こめ むぎ ごま かたくりこ さとう ごめ油 さつまいも さとう | ぶたにく もも缶詰 ぶるね にんにく たまねぎ にんじん もやし ビーマン あぶらあげ みそ かんでん | たまねぎ ブルーベリー(かにく かじゅう) | 560 1.9 |
| 28 | 水 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに かきたまじる | こめ むぎ ごめ油 さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうふ たまご わかめ | ぶるね ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ はねぎ | 616 2.0 |
| 29 | 木 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら にくだんごのスープ くだもの | こめ むぎ さとう ひまわり油 ごめ油 さとう ごま しらたき かたくりこ さとう パンこ はるさめ | ぎゅうにゅう たまご とりにく とりにく | ごぼう さやいんげん たまねぎ ほししいたけ こまつな たもぎだけ だいこん れいとうみかん | 621 2.0 |
| 30 | 金 |  | むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる かつおふりかけ | こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも ごま さとう | ぶたにく わかめ みそ かつおけずりぶし | にんじん たまねぎ グリンピース だいこん はねぎ | 519 2.3 |

・ 今月の給食は20回の予定です！

・ **給食のブログをご覧ください！** 検索方法 三島市立北上小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

