



# 令和3年度 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



保護者 様へ

9月1日から学校給食が始まりますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続き、静岡県も「緊急事態宣言」の対象となりました。

学校給食におきましても、9月1ヶ月間は可能な範囲で食べやすく、配膳しやすい献立としました。

なお、給食調理は「学校給食衛生管理基準」に基づいた作業を行い、安全でおいしい給食を提供します。

| 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>しょくえん         |
|-------------|----------------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|--------------------------------|---------------------------------------|
|             |                      | 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)                     |                                       |
|             |                      | たんぱく質<br>炭水化物    | 脂質                 | たんぱく質              | 無機質           | ビタミン・無機質                       |                                       |
| 1<br>(水)    | むぎいりごはん              | こめ・むぎ            |                    |                    |               |                                | 609 Kcal<br>23.4 g<br>14.3 g<br>2.2 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | にくじゃが                | じゃがいも・しらたき・さとう   |                    | ぶたにく・にほしだし         |               | たまねぎ・にんじん・えだまめ                 |                                       |
|             | みそしる                 |                  |                    | とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし | わかめ           | たまねぎ・はねぎ                       |                                       |
|             | みかんゼリー               | さとう              |                    |                    |               | みかんかじゅう                        |                                       |
| 2<br>(木)    | ナン                   | こむぎこ・さとう         | しょくぶつ<br>あぶら       |                    |               |                                | 569 Kcal<br>28.3 g<br>24.2 g<br>3 g   |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | ドライカレー               | カレーウ             | こめあぶら              | ぎゅうにく・とりにく・だいず     | スキムミルク・チーズ    | たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト             |                                       |
|             | フレンチサラダ              | さとう              | こめあぶら              |                    | チーズ           | キャベツ・きゅうり・コーン                  |                                       |
| 3<br>(金)    | チキンピラフ               | こめ・むぎ            | こめあぶら              | とりにく               |               | たまねぎ・にんじん・トマト                  | 615 Kcal<br>23.2 g<br>20.8 g<br>2.5 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | ジャーマンポテト             | じゃがいも            | こめあぶら              | ウィンナー              | チーズ           | たまねぎ・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・パセリ             |                                       |
| 6<br>(月)    | ツナピラフ                | こめ・むぎ            | バター                | ツナ                 |               | たまねぎ・にんじん・グリーンピース              | 640 Kcal<br>28.4 g<br>19.5 g<br>2.5 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | とうふのごもくに             | でんぶん・さとう         | こめあぶら              | ぶたにく・とうふ・みそ        |               | たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ             |                                       |
|             | だいこんのわふうスープ          |                  |                    | ぶたにく・かつおだし         | こんぶだし         | だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな           |                                       |
| 7<br>(火)    | むぎいりごはん              | こめ・むぎ            |                    |                    |               |                                | 644 Kcal<br>26.3 g<br>22.1 g<br>2.2 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | ししゃもひものからあげ          |                  | こめあぶら              |                    |               | ししゃも                           |                                       |
|             | きりほしだいこんとぶたにくのソースいため |                  | こめあぶら              | ぶたにく               |               | きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん・ピーマン |                                       |
|             | みそしる                 | じゃがいも            |                    | あぶらあげ・みそ・にほしだし     | わかめ           | たまねぎ・えのき・はねぎ                   |                                       |
| 8<br>(水)    | キャロットライス             | こめ・むぎ            | バター                |                    |               | にんじん・トマト                       | 641 Kcal<br>18.5 g<br>18.9 g<br>2.2 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | とりにくときのこのホワイトソース     | こむぎこ             | バター・こめあぶら          | とりにく               |               | たまねぎ・しめじ・グリーンピース               |                                       |
|             | こんにゃくサラダ             | こんにゃく・さとう        | こま・こめあぶら           |                    |               | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン             |                                       |
| ブルーベリーゼリー   | さとう                  |                  |                    | かんてん               | ブルーベリー        |                                |                                       |
| 9<br>(木)    | むぎいりごはん              | こめ・むぎ            |                    |                    |               |                                | 601 Kcal<br>27.1 g<br>21.8 g<br>2.2 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | さんまのみぞれに             | さとう・でんぶん         |                    | さんま                |               | だいこん                           |                                       |
|             | あおなとひじきのにびたし         | さとう              | こま・こめあぶら           | あぶらあげ              | ひじき           | こまつな                           |                                       |
| かきたまみそしる    |                      |                  | とうふ・たまご・みそ・にほしだし   |                    | はねぎ・えのきだけ     |                                |                                       |
| 10<br>(金)   | むぎいりごはん              | こめ・むぎ            |                    |                    |               |                                | 614 Kcal<br>17.5 g<br>21.4 g<br>2.1 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | みしまコロッケ              | じゃがいも・さとう・パンこ    | こめあぶら              | ぶたにく               |               | たまねぎ                           |                                       |
|             | ソース                  | さとう              |                    |                    |               | トマト                            |                                       |
|             | マカロニサラダ              | マカロニ・さとう         | こめあぶら              |                    | チーズ           | キャベツ・きゅうり・コーン                  |                                       |
| おさかなだんごのスープ | はるさめ                 |                  | おさかなとうにゅうだんご       |                    | にんじん・たまねぎ・はねぎ |                                |                                       |
| 13<br>(月)   | むぎいりごはん              | こめ・むぎ            |                    |                    |               |                                | 606 Kcal<br>27.1 g<br>19.8 g<br>2.3 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | さばのこうみやき             | さとう              | こまあぶら・こま           | さば                 |               | にら                             |                                       |
|             | じゃがいものちゅうかサラダ        | じゃがいも・さとう        | こめあぶら              |                    |               | きゅうり・にんじん                      |                                       |
| みそしる        |                      |                  | とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし | わかめ                | はねぎ           |                                |                                       |
| 14<br>(火)   | ちゅうかさいはん             | こめ・むぎ・さとう        | こま・こめあぶら           | ぶたにく               |               | こまつな                           | 560 Kcal<br>23.6 g<br>16.8 g<br>2.6 g |
|             | ぎゅうにゅう               |                  |                    |                    | ぎゅうにゅう        |                                |                                       |
|             | ねぎみそパオス              | こむぎこ・さとう・コーンスターチ | こまあぶら              | ぶたにく・みそ・だいず        |               | ねぶか・キャベツ・たまねぎ・にら               |                                       |
|             | ナムル                  | さとう              | こまあぶら・こま           |                    |               | こまつな・キャベツ                      |                                       |
|             | わかめスープ               |                  | こま                 | とうふ                | わかめ           | にんじん・たまねぎ・はくさい                 |                                       |

| 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<br>脂質<br>しょくえん     |                                       |
|-------------|------------------|-----------------|---------------|--------------------|--------|-------------------------------|---------------------------------------|
|             |                  | 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)                            |
|             |                  | たんぱく質<br>炭水化物   | 脂質            | たんぱく質              | 無機質    | ビタミン・無機質                      |                                       |
| 15<br>(水)   | わかめごはん           | こめ・むぎ           |               |                    | わかめ    |                               | 556 Kcal<br>19.7 g<br>14 g<br>2.2 g   |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | おさく              | じゃがいも・こんにゃく・さとう | こめあぶら         | とりにく・かつおだし         |        | だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん |                                       |
|             | みそしる             |                 |               | とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし |        | えのきだけ・はねぎ                     |                                       |
| 16<br>(木)   | バターライス           | こめ・むぎ           | バター           |                    |        | えだまめ・コーン                      | 646 Kcal<br>24 g<br>24.8 g<br>2 g     |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | ぶりのフライ           | こむぎこ・パンこ        | こめあぶら         | ぶり                 |        |                               |                                       |
|             | ラタトゥイユ           |                 | オリーブオイル       |                    |        | たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・パプリカ        |                                       |
|             | チーズのふわふわたまごスープ   | パンこ・でんぶん        |               | たまご・ベーコン・かつおだし     | チーズ    | たまねぎ・にんじん・はねぎ                 |                                       |
| 17<br>(金)   | むぎいりごはん          | こめ・むぎ           |               |                    |        |                               | 544 Kcal<br>24.7 g<br>15.2 g<br>1.7 g |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | こまつなぶたどん(ぐ)      | しらたき・でんぶん・さとう   | こめあぶら         | ぶたにく               |        | たまねぎ・たけのこ・こまつな                |                                       |
|             | みそしる             |                 |               | あぶらあげ・みそ・かつおだし     | わかめ    | だいこん・はねぎ                      |                                       |
| 21<br>(火)   | むぎいりごはん          | こめ・むぎ           |               |                    |        |                               | 663 Kcal<br>26.6 g<br>22.8 g<br>1.7 g |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | くろはんぺんのいそべあげ     | でんぶん・さとう・こむぎこ   | こめあぶら         | いわし・さば・たまご         | のり     |                               |                                       |
|             | ごまあえ             | さとう             | ごま            |                    |        | こまつな・キャベツ                     |                                       |
| 22<br>(水)   | ちゅうかめん           | こむぎこ            |               |                    |        |                               | 550 Kcal<br>25.1 g<br>14.8 g<br>2.7 g |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | ごもくラーメン          |                 | こめあぶら・ごまあぶら   | ぶたにく・やきぶた          |        | キャベツ・にんじん・しなちく・はねぎ            |                                       |
|             | しらすいりしゅうまい       | こむぎこ・さとう        | ロード・かきあぶら     | たら・きなこ             | しらす    |                               |                                       |
| 24<br>(金)   | からしあえ            |                 |               |                    |        | ほうれんそう・キャベツ                   | 648 Kcal<br>27 g<br>20.8 g<br>1.6 g   |
|             | むぎいりごはん          | こめ・むぎ           |               |                    |        |                               |                                       |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | さかなとじゃがいものちゅうかあえ | じゃがいも・でんぶん・さとう  | カシューナッツ・こめあぶら | さわら・だいず            |        | たまねぎ・トマト・はねぎ                  |                                       |
| 27<br>(月)   | ワンタンスープ          | こむぎこ・でんぶん       | ごまあぶら         | ぶたにく・らんぱく          | わかめ    | はくさい・にんじん・はねぎ                 | 549 Kcal<br>20.1 g<br>15.2 g<br>2.4 g |
|             | ゆかりごはん           | こめ・むぎ           |               |                    |        | ゆかり                           |                                       |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
|             | とりそぼろいりあつやきたまご   | さとう・でんぶん        | あぶら           | たまご・とりにく・かつおぶし     |        |                               |                                       |
| 28<br>(火)   | きんぴら             | ごぼう・さとう         | こめあぶら・ごま      | さつまあげ              |        | さやいんげん                        | 650 Kcal<br>30.8 g<br>19.8 g<br>2.1 g |
|             | すましじる            |                 |               | かまぼこ・とうふ・かつおだし     |        | にんじん・えのきだけ・みつば                |                                       |
|             | むぎいりごはん          | こめ・むぎ           |               |                    |        |                               |                                       |
|             | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               |                                       |
| 29<br>(水)   | さかなのれもんじょうゆあえ    | でんぶん・さとう        | こめあぶら         | さわら・だいず            |        | レモンかじゅう・ねぶか・トマト               | 600 Kcal<br>28.4 g<br>20.7 g<br>1.9 g |
|             | こまつなにびたし         | さとう             |               |                    |        | こまつな・にんじん・しめじ                 |                                       |
|             | みそしる             | じゃがいも           |               | とうふ・にぼしだし・みそ       | わかめ    | たまねぎ・はねぎ                      |                                       |
|             | むぎいりごはん          | こめ・むぎ           |               |                    |        |                               |                                       |
| 30<br>(木)   | ぎゅうにゅう           |                 |               |                    | ぎゅうにゅう |                               | 626 Kcal<br>28 g<br>22.6 g<br>2.1 g   |
|             | やきにく             | さとう             | こめあぶら・ごま      | ぶたにく               |        | ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン      |                                       |
|             | とうふとチンゲンサイのスープ   | でんぶん            |               | とうふ・たまご・ベーコン       |        | えのきだけ・チンゲンツアイ                 |                                       |
|             | さけのキャロットやき       |                 | マヨネーズ         | さけ                 |        | にんじん                          |                                       |
| トマトとたまごのスープ | じゃがいも            |                 |               |                    |        | トマト・たまねぎ・ほうれんそう               |                                       |

☆今月の給食は20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

三島市立北上小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立北上小学校

検索