



9月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	おやつ	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	
3	月		麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 こんにゃくサラダ くだもの	こめ むぎ ごめ油 さとう かたくりこ ごま油 さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	603 1.4
4	火		麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー (ルウ) カレー煮たまご フレンチサラダ	こめ むぎ ごめ油 じゃがいも カレールウ ちゅうのうソース クチャップ ごめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	617 2.3
5	水		揚げパン 牛乳 じゃが芋とウィンナーのトマトスープ ヨーグルトあえ	こむぎこ さとう ごめ油 じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト パイン缶 もも缶 みかん缶 りんご	676 2.4
6	木		麦ごはん 牛乳 親子丼 (真) 貝だくさんみそ汁 くだもの	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう はだいこん なし	613 1.9
7	金		わかめごはん 牛乳 がんもの煮つけ 青菜のおひたし みそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう がんもどき あぶらあげ みそ	わかめ こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ	617 2.7
10	月		麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華コンスープ くだもの	こめ むぎ じゃがいも ごめ油 さとう ごま油 かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たけのこ ピーマン にんにく しょうが しいたけ ホールコーン クリームコーン なし	619 2.2
11	火		麦ごはん 牛乳 里芋みしまコロッケ 野菜ソテー みそ汁 くだもの	こめ むぎ さとう なたね油 しめ油 ごめ油 ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン とうがん はねぎ みかん	596 1.3
12	水		中華めん 牛乳 みそラーメン しらす入りシュウマイ 大福豆とジャコのごま揚げ	こむぎこ ごめ油 ごま油 ごま さとう オイスターソース こむぎこ ごめ油 かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たら しらす だいず ちりめんじゃこ だいふくまめ	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ たまねぎ しょうが あおのり	682 4.1
13	木		麦ごはん 牛乳 じゃが芋のきめ煮 みそ汁 ブルーヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう ふ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ わかめ ヨーグルト	たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ ブルーエキス	603 1.8
14	金		カレーピラフ 牛乳 ビーンズサラダ オニオンスープ くだもの	こめ むぎ パター ごま油 さとう	とりにく ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ベーコン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ はねぎ なし	608 2.4

つづきは裏面をみてください。

ひ	ようび	うさぎ	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	
17	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。				
18	火		麦ごはん	こめ むぎ			603 1.7
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			元氣丼 (真)	こめ油 さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
			元氣丼 (錦糸卵)	さとう かたくりこ なたね油	たまご		
			りんごサラダ	こめ油 さとう		キャベツ きゅうり りんご パイナップル	
			加工小魚	さとう ごま	かたくちいわし		
19	水		麦ごはん	こめ むぎ			611 2.4
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			さばのカレーチーズ焼き		さば こなチーズ		
			ひじきの炒め煮	こめ油 さとう	さつまあげ だいず	ひじき にんじん さやいんげん	
			みそ汁		あぶらあげ みそ とうふ	たまねぎ こまつな	
20	木		麦ごはん	こめ むぎ			582 2.8
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			豚肉のソース炒め	さとう こめ油 ケチャップ	ぶたにく	たまねぎ パセリ	
			エリンギソテー	バター		えりんぎ こまつな	
			野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ パセリ	
21	金		キムチチャーハン	こめ むぎ			632 2.2
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			揚げ餃子	こめ油 こむぎこ こめこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			コーンポテト	じゃがいも	ベーコン	ホールコーン	
			えのきと卵のスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
24	月		☆ 秋分の日 ☆				
			☆ 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！				
25	火		麦ごはん	こめ むぎ			626 1.9
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			さんまの生姜煮	さとう	さんま	しょうが かぼすかじゅう レモンかじゅう	
			青菜のごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
			豚汁	さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
26	水		麦ごはん	こめ むぎ			622 2.6
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			厚焼きたまご	さとう なたね油	たまご かつおだし		
			筑前煮	こめ油 さとう こんにゃく	とりにく だいず ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう だけの れんこん グリンピース	
			みそ汁	じゃがいも ごま	みそ わかめ	しめじ はねぎ	
			かつおぶりかけ	ごま	かつお いわし		
27	木		麦ごはん	こめ むぎ			742 2.5
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			魚と大豆のカシューナッツあえ	こめ油 カシューナッツ さとう かたくりこ	だいず さわら		
			しめじのおひたし			こまつな キャベツ しめじ	
			みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
28	金		中華菜飯	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく	こまつな	623 2.9
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			ハムとにらの中華炒め	こめ油 はるさめ しょう油 さとう かたくりこ なたね油	ハム ちくわ たまご	にら キャベツ	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ	

・ 今月の給食は18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

三島市立北上小学校 検索

