



9月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	こ	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) 食事相当量 (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	
2	月		牛乳		ぎゅうにゅう		626 1.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボー豆腐	こめ油 さとう でんぷん	ぶたにく だいず とうふ みそ	たまねぎ ししいだけ たけのこ にんじん はねぎ	
			こんにゃくサラダ	ごま油 さとう こんにゃく		キャベツ きゅうり にんじん	
			くだもの			みかん	
3	火		牛乳		ぎゅうにゅう		634 2.2
			麦ごはん	こめ むぎ			
			夏野菜カレー (ルウ)	こめ油 じゃがいも カレールウ ちゅうのうソース トマトケチャップ	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース	
			カレー煮たまご		うずらのたまご		
			フレンチサラダ	こめ油 さとう		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
4	水		揚げパン	こむぎこ ショートニング さとう こめ油	きなこ		644 2.3
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			じゃが芋とウィンナーの トマトスープ	じゃがいも トマトケチャップ	ベーコン ウィンナー しろはなまめ	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイン缶 もも缶 みかん缶	
5	木		牛乳		ぎゅうにゅう		617 2.0
			麦ごはん	こめ むぎ			
			親子丼 (真)	さとう	たまご とりにく	しいだけ にんじん たまねぎ グリンピース	
			真だくさんみそ汁	こんにゃく	かつおだし とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう はねぎ	
			くだもの			デラウェア	
6	金		牛乳		ぎゅうにゅう		611 3.0
			わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
			鮭の西京焼き	マヨネーズ	さけ みそ		
			青菜のおひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
			みそ汁	じゃがいも ごま	にぼしだし みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
9	月		牛乳		ぎゅうにゅう		653 2.2
			麦ごはん	こめ むぎ			
			チンジャオロース	じゃがいも こめ油 さとう ごま油 でんぷん	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんにく しょうが	
			中華コーンスープ	でんぷん	たまご とうふ	しいだけ ホールコーン クリームコーン はねぎ	
			加工小魚	さとう ごま	かたくちいわし		
10	火		牛乳		ぎゅうにゅう		639 2.4
			カレーピラフ	こめ むぎ バター	とりにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	えだまめ きゅうり ホールコーン	
			オニオンスープ		ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん パセリ	
			いちごミルクデザート	さとう みずあめ	れんにゅう	いちごかしゅう	
11	水		牛乳		ぎゅうにゅう		667 2.1
			麦ごはん	こめ むぎ			
			みしまクロquette	じゃがいも さとう パン粉 こめ油	ぶたにく だいず たまご ぜんぶんにゅう	たまねぎ	
			切り干し大根のカレー炒め	こめ油 さとう	むきえび ぶたにく こんぶ	きりほしだいこん しめじ にんじん	
			みそ汁	ごま	にぼしだし なまあげ みそ	とうがん はねぎ	
12	木		牛乳		ぎゅうにゅう		601 1.7
			麦ごはん	こめ むぎ			
			じゃが芋の煮め煮	じゃがいも さとう	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	
			かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ	えのきだけ はねぎ	
			のり佃煮	さとう	のり		
13	金		牛乳		ぎゅうにゅう		616 1.4
			麦ごはん	こめ むぎ			
			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 ほうれんそう	
			元氣丼 (錦糸卵)	さとう でんぷん 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 パイン缶	

つづきは裏面をみてください。

ひ	ようび	ごはん	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	火		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			豚肉のソース炒め	さとう こめ油 ケチャップ ちゅうのうソース	ぶたにく	たまねぎ パセリ
			こまつなのソテー	バター	ポークハム	しめじ 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 はねぎ
18	水		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			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	じゃがいも ごま	かつおだし みそ	えのきだけ はだいこん
19	木		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			中華丼(真)	こめ油 でんぶん ごま油	いか むきえび ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ だけのこ
			スパイシービーンズ(カレー味)	こめ油 でんぶん	しろはなまめ	
			くだもの			なし
20	金		牛乳		ぎゅうにゅう	
			さつま芋ピラフ	こめ むぎ バター さつまいも	ウィンナー	たまねぎ グリンピース
			いわしのケチャップ煮	トマトケチャップ さとう こめこ	いわし	トマト レモン
			青菜のソテー	こめ油	ポークハム	こまつな ホールコーン
			野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
24	火		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			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 だけのこ れんこん グリンピース
			みそ汁	じゃがいも ごま	にぼしだし みそ わかめ	はねぎ
25	水		牛乳		ぎゅうにゅう	
			中華めん	こむぎこ		
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ
			ぎょうざ	こむぎこ こめこ こめ油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら
			大福豆とジャコのごま揚げ	こめ油 でんぶん さとう ごま	ちりめんじゃこ だいふくまめ	
26	木		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			ししゃもの電田揚げ	こめ油 でんぶん	ししゃも	
			ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ
			豚汁	じゃがいも こんにゃく	じゃがいも とうふ みそ ぶたにく にぼしだし	ごぼう にんじん だいこん はねぎ
のりふりかけ	ごま さとう	のり				
27	金		牛乳		ぎゅうにゅう	
			中華菜飯	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく	こまつな
			ハムとにらの中華炒め	こめ油 はるさめ ごま油 さとう でんぶん なたね油	ハム ちくわ たまご	いら キャベツ
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ
			ブルーン		ヨーグルト	ブルーンエキス
30	月		牛乳		ぎゅうにゅう	
			麦ごはん	こめ むぎ		
			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 でんぶん	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		かつおだし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ

・ 今月の給食は19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

