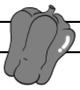
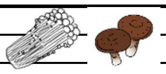
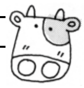
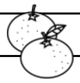
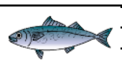
令和４年度 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう

9月10日は十五夜で

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 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつあぶら				606 Kcal 27.3 g 22.2 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ	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	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラ	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					637 Kcal 33 g 20.8 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ			
	あおなとひじきのいために	さとう	こめあぶら・ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	とんじる	じゃがいも・でんぷん・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
5 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					625 Kcal 25.5 g 22.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・はねぎ・ほししいたけ・コーン	
6 (火)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリンピース	657 Kcal 28.4 g 19.5 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぷん・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	
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう	
7 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					594 Kcal 22.7 g 15.5 g 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・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	きのこのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		なめこ・えのきだけ・こまつな	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお			
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					538 Kcal 29.5 g 10.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん・こんにゃく		とりにく・とうふ・かつおだし		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
9 (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	705 Kcal 23.8 g 20.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	レッドムーンのジャーマンポテト	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	
	おつきみだんご	こめ・さとう		あずき			
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 20 g 19.7 g 2.3 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	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal 29.4 g 18.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	さとう	ごま	さわら		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・ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
14 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	584 Kcal 22.8 g 21.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう		とりにく		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ	

三島山田地区の杉正農園で収穫

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 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
15（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 Kcal 28.3 g 24.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		レモン・かぼす	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・にぼしだし		はねぎ・えのきだけ	
16（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					651 Kcal 27.4 g 24.8 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース（「ピーマン」をつかったりょうり）	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら・アーモンド	ぶたにく・だいず		たけのこ・ピーマン 	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
20（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 Kcal 25.7 g 23.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ（「きのこ」をつかったりょうり）	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	のりつくだに	さとう			のり		
21（水）	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	645 Kcal 25.1 g 24 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ラザニア（「トマト」をつかったりょうり）	ワンタン・さとう	こめあぶら	ぎゅうにく	なまクリーム・チーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・トマト	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
22（木）	ちゅうかめん	こむぎこ					569 Kcal 24.6 g 15.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメン	でんぷん	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	ラード・かきあぶら	たら・きなこ	しらす		
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
26（月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 Kcal 27.2 g 17.3 g 2.3 g
	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		たまねぎ・にんじん・グリンピース・ほししいたけ	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・にぼしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ 	
	れいとうみかん					みかん	
27（火）	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	597 Kcal 18.5 g 18.9 g 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	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
28（水）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 Kcal 25.6 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ガパオライス（ぐ）	でんぷん・さとう		とりにく・ぶたにく・だいず・ナンプラー・オイスターソース		たまねぎ・にんじん・ピーマン・あかピーマン・たけのこ・バジル	
	おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ		さかなとうにゅうだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ	
ふるさときゅうしょく 29（木）	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		625 Kcal 22.1 g 15.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おざく	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	
	プルーンヨーグルト	さとう	とうもろこしあぶら		ヨーグルト	プルーン	
30（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 Kcal 27 g 20.8 g 1.7 g
	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・でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ・トマト・はねぎ	
	ワンタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	

☆今月の給食は20回です。

☆９月８日（木）４年１組、９月９日（金）４年２組は『みしまめぐり』のため給食がありません。

☆９月９日（金）ジャーマンポテトのじゃがいもは「レッドムーン」という種類です。皮が赤く、中が月のように黄色みを帯びています。

☆給食委員会より・・・16日（金）ピーマン、20日（火）きのこ、21日（水）トマトを使った料理です。

☆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