



9月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	ちゅうひ	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	
2	月		むぎごはん	こめ むぎ			593 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくみそ	こめ油 さとう かたくりこ	とりにく だいず	しょうが	
			さんしょくどん	さとう こめ油	たまご	こまつな キャベツ	
			わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん いら たまねぎ	
かこうござかな	ごま さとう	いわし					
3	火		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		561 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな	
4	水		むぎごはん	こめ むぎ			600 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめ油 さとう マーボーのもと かたくりこ	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいだけ だけのこ にんじん はねぎ	
			ちゅうかさラタ	はるさめ さとう ごま油 ごま		いんげん きゅうり もやし にんじん	
5	木		むぎごはん	こめ むぎ			616 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ ほししいだけ キャベツ だけのこ	
			別付け うすらのたまご		たまご		
おこのみまめ	かたくりこ しろはなまめ こめ油 さとう	きなこ					
6	金		むぎごはん	こめ むぎ			606 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	さとう こめ油 トマトケチャップ ソース	ぶたにく	たまねぎ	
			コーンポテト	じゃがいも バター		ホールコーン	
しめじスープ		ベーコン	しめじ にんじん だいこん こまつな				
9	月		むぎごはん	こめ むぎ			595 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこどん	さとう	とりにく なんと たまご	にんじん ほししいだけ たまねぎ こまつな	
			みそしる		とうふ みそ	しめじ はねぎ	
			チーズデザート	さとう パーム油	クリームチーズ れんにゅう	りんご レモン	
10	火		むぎごはん	こめ むぎ			613 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく	にんにく しょうが ピーマン	
			こまつなのナムル	ごま油		こまつな	
			みそしる		みそ	にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	
11	水		まるパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		649 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			コロッケバーガー	じゃがいも さとう パンこ こめこ	だいず	たまねぎ	
			むしキャベツ 別付け ソース	ちゅうのうソース トマトケチャップ さとう		キャベツ	
パンブキンシチュー	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ パセリ				
12	木		むぎごはん	こめ むぎ			548 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなとだいずの カシューナッツあえ	こめ油 カシューナッツ かたくりこ さとう	だいず フカ		
			おひたし			こまつな もやし ホールコーン	
みそしる		みそ ぶ わかめ	たまねぎ はねぎ				
13	金		コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ ホールコーン グリンピース	620 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりのからあげ	こめ油 かたくりこ こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	
			あまずあえ	さとう		キャベツ にんじん	
トマトとたまごのスープ		ベーコン たまご	たまねぎ トマト ほうれんそう				

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	こまごめ	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	
16	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。				
17	火		むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんこのケチャップあえ やさいソテー ポテトスープ ちりめんつくだに	こめ むぎ こめ油 かたくりこ さとう パンこ ごま トマトケチャップ ウスターソース こめ油 じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こざかな	たまねぎ トマトピューレ たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しょうが	638 2.8
18	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン しらすいりしゅうまい やさいソテー ちゅうかあじ	こむぎこ かんすい こめ油 ごま油 ごま 豚脂 さとう こむぎこ こめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた たら しらす だいすこ	にんじん たまねぎ ホールコーン はねぎ たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	589 3.2
19	木		* みしまおうちごはんの日 * みんなで食事をし、わいわい楽しく過ごしましょう！				
19	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンじょうゆあえ おひたし ポテトスープ	こめ むぎ こめ油 さとう じゃがいも こめ油	ぎゅうにゅう フカ	レモンかじゅう ねぶかねぎ こまつな もやし たまねぎ にんじん パセリ	518 2.0
20	金		* 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！				
20	金		むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふのおろしがけ ごまあえ みそしる	こめ むぎ かたくりこ こめ油 さとう ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ だいすたんぱく わかめ みそ	だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	568 1.9
23	月		* 秋分の日 *				
24	火		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに ヘルシーサラダ	こめ むぎ こめ油 カレールウ トマトケチャップ ウスターソース こんにゃく ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	590 2.4
25	水		むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ごもくまめ くだくさんしる	こめ むぎ 豚脂 かたくりこ こんにゃく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ	キャベツ ぶらね ごぼう にんじん だいこん しめじ にんじん こまつな	580 1.6
26	木		むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに ワンタンスープ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ワンタン こめ油 ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいす みそ わかめ	ほししいだけ にんじん ホールコーン チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ はねぎ	625 1.7
27	金		むぎごはん ぎゅうにゅう やしししゃも きりぼしだいこんのもの けんちんじる	こめ むぎ こめ油 しらだき じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あぶらあげ だいす とりにく とうふ	だいこん にんじん ほししいだけ いんげん ごぼう だいこん にんじん こまつな	538 1.6
30	月		むぎごはん ぎゅうにゅう きつねどん あつやきたまご カシューナッツ入りやさいソテー	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ひまわり油 こめ油 カシューナッツ	ぎゅうにゅう なると あぶらあげ たまご	ほししいだけ にんじん たまねぎ はねぎ たけのこ こまつな	557 1.6

・ 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 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

