



# 9月こんだてよていひょう

長伏小学校

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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
3	月		むぎごはん	こめ むぎ			669 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいかレー	こめ油 ジャがいも ソース トマトケチャップ カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース	
			フルーツジュレ	アセロラジュレ		(缶詰) 黄桃、パイナップル、マンゴー、ミカン	
4	火		むぎごはん	こめ むぎ			580 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゃも		
			おひたし			こまつな もやし ホールコーン	
			かきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ	しめじ にんじん はねぎ	
			かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおけずりぶし		
5	水		むぎごはん	こめ むぎ			577 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーどん	こめ油 さとう マーボーのもと かたくりこ	とりにく だいず とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいだけ たけのこ はねぎ	
			ちゅうかサラダ	はるさめ さとう こま油 ごま		きゅうり もやし にんじん	
6	木		むぎごはん	こめ むぎ			567 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ピリからにくじゃが	じゃがいも しらたき さとう トウバンジャン	ぶたにく だいず みそ	にんじん にんにく たまねぎ	
			しめじスープ		とうふ	にんじん たけのこ しめじ パセリ	
			くだもの			れいとうみかん	
7	金		むぎごはん	こめ むぎ			596 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのうめ	さとう かたくりこ	いわし	しそ抽出液 梅肉	
			きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめ油 ソース	ぶたにく こんぶ	もやし だいこん にんじん キャベツ	
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ こまつな	
10	月		むぎごはん	こめ むぎ			610 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめ油 さとう かたくりこ こま油	ぶたこま なまあげ	ほししいだけ にんじん チンゲンサイ	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	わかめ たまご	たまねぎ きくらげ ホールコーン	
			くだもの			れいとうみかん	
11	火		むぎごはん	こめ むぎ			579 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 わかめ	だいこん はねぎ	
12	水		げんまいいりパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		663 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			メキシカンポークソテー	バター こむぎこ ジャがいも こめ油 トマトケチャップ トマトビュレ ソース	だっしふんにゅう ぶたにく こなチーズ	グリンピース	
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	もやし えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン	
13	木		むぎごはん	こめ むぎ			594 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめ油 さとう かたくりこ	だいず とりにく	かぼちゃ しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	
			みそしる		わかめ みそ	こまつな だいこん	
			ちりめんつくだに	さとう	こざかな	しょうが	

14日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	つゆ	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	
14	金		むぎごはん ぎゅうにゅう きつねどん あつやきたまご カシューナッツいりこまつなソテー	こめ むぎ  さとう かたくりこ さとう ひまわり油 こめ油 カシューナッツ	 ぎゅうにゅう あぶらあげ なた たまご たけのこ こまつな	  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	563 1.6
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		むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる	こめ むぎ  こめ油 ごま じゃがいも	 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	  もも缶詰 ぶるね にんにく たまねぎ にんじん もやし ビーマン こまつな	563 1.9
19	水		☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				
			☆ ぶるさと給食の日 ☆ 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！				
19	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズ焼き こまつなのにびたし みそしる	こめ むぎ  カレーこ じゃがいも	 ぎゅうにゅう さば こなチーズ わかめ みそ	  こまつな しめじ にんじん たまねぎ はねぎ	593 2.5
20	木		ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん ぎょうざ あおなとひじきのにびたし	こむぎこ かんすい  こめ油 さとう トウバンジャン カキ油 かたくりこ ごま油 豚脂 こむぎこ こめこ ごま油 こめ油	 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ぶたにく ひじき あぶらあげ	  しょうが にんにく たまねぎ ほししいだけ たけのこ はねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にら ほししいだけ こまつな	539 2.0
21	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンしょうゆあえ 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  たまねぎ	  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	508 1.9
23	日		☆ 秋分の日 ☆				
25	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 トマトピューレ 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 だいず とうふ  たまねぎ	  たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	609 2.2
26	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト しめじスープ	こめ むぎ  トマトケチャップ ウスターソース さとう こめ油 バター じゃがいも	 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	  たまねぎ ホールコーン にんじん だいこん しめじ こまつな	619 2.2
27	木		わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる	こめ むぎ ごま  こめ油 さとう かたくりこ  あぶらあげ とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	  しょうが ほししいだけ にんじん ホールコーン はねぎ こまつな	668 2.6
28	金		むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい 別付け うすらのたまご おこのみまめ	こめ むぎ  こめ油 かたくりこ ごま油 かたくりこ いんげんまめ こめ油	 ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご きなこ	  にんじん たまねぎ ほししいだけ キャベツ たけのこ  たまご	630 1.5

・ 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 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

