



8・9がつのよていこんだてひょう



仙台市立向山小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
23	金	ごはん チンジャオオロースー タンタンはるさめスープ れいとうパインアップル	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん にら もやし たまねぎ パインアップル	575	19.4	
26	月	しょくパン りんごジャム ジャーマンポテト トマトいりたまごスープ ヨーグルト	パン じゃがいも バター でんぶん ジャム	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト チンゲンサイ	615	25.9	
27	火	ごはん ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのピリからいため オクラのみそしる	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ にんにく オクラ	650	23.6	
28	水	ごはん えびいのかのチリソース とうがんとにくだんごのスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりにく	ねぎ たまねぎ とうがんにんじん こまつな はくさい ほししいたけ	566	22.6	
29	木	小ツイストパン きのこスパゲティ ズッキーニとコンのソテー	パン バター スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ とりにく	ズッキーニ とうもろこし にんじん パセリ たまねぎ ししいたけ しめじ えのきたけ にんにく	552	21.8	
30	金	ごはん さばのみそに ごもくきんぴら けんちんじる	ごはん さとう でんぶん ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	616	26.5	
2	月	まるパン ホキフライ マカロニスープ オレンジ	パン パンこ こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ オレンジ パセリ	560	23.2	
3	火	ごはん やきぎょうざ はっぼうさい	ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび うずらたまご	キャベツ にら にんにく しょうが にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	582	23.5	
4	水	5日は〇〇〇〇のたんじょうびです ごはん さけのしおやき すきこんぶのにも いなかじる	ごはん あぶら さとう ふ さといも	ぎゅうにゅう さけ こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	616	26.5	
5	木	小コッペパン しおやきそば わかめスープ ぶどう	パン ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが ねぎ ぶどう	555	21.4	
6	金	ごはん マーボーなす もやしとチンゲンサイのスープ グレープフルーツ	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす にら にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし グレープフルーツ	554	18.6	
9	月	ココアパン ボイルウイナー キャラメルビーンズ ミネストローネ	パン でんぶん あぶら バター さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ウイナーソーセージ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト(缶) セロリー パセリ しめじ	634	22.9	
10	火	ごはん ぶたにくとカラフルピーマンのピリからあえ ちゅうかふうなめこスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ はくさい なめこ ねぎ	575	18.9	
11	水	がんばれ！6年生！ カツカレー(むぎごはん) トンカツ ビーンズカレー) フルーツパンチ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも パンこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん たまねぎ パインアップル(缶) レ モン	709	23.0	
12	木	小コッペパン なすのミートソーススパゲティ たまごレタスのスープ	パン スパゲティ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご とりにく	なす にんじん パセリ たまねぎ にんにく しょうが トマト(缶) レタス キャベツ	552	24.2	
13	金	15日は十五夜・16日は敬老の日です ごはん あじのごまだれかけ ひじきのいりに さつまいものみそしる じゅうごやゼリー	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	648	26.5	
16	月	敬老の日						
17	火	まるパン キャベツメンチカツ こまつなのソテー いんげんまめのミルクスープ	パン パンこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ とうもろこし こまつな もやし にんじん パセリ	688	26.6	
18	水	ごはん ししゃもフライ チャブチエ スーラータン	ごはん パンこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく たまご とうふ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ほししいたけ にんにく チンゲンサイ たけのこ	593	21.9	
19	木	明日からお彼岸です あぶらふどん (ごはん あぶらふのたまごとじ) 食育の日 おくずかけ	ごはん あぶらふ あぶら さとう ふ じゃがいも ラーメン でんぶん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	たまねぎ みつば ほししいたけ にんじん さやいんげん なす ごぼう	597	20.7	
20	金	ラグビーワールドカップがはじまります ソフトパン ピロシキ ポルシチ パインアップル(かんづめ)	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶた にく レンズまめ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん トマト(缶) パインアップル(缶)	588	19.0	
23	月	秋分の日						
24	火	ごはん ハンバーグのきのこあんかけ チンゲンサイとコンのソテー ABCスープ	ごはん でんぶん さとう バター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウイナーソーセージ ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ ほししいたけ ねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん	693	25.6	
25	水	小コッペパン ブルーベリージャム ポップビーンズ ワンタンメン	パン でんぶん あぶら ちゅうかめん こむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう だいず あおのり ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ もやし しなちく	572	23.8	
26	木	ごはん ハヤシシチュー コールスロー オレンジ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チー ズ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース オレンジ	599	18.3	
27	金	ごはん あじつけのり さんまのしおやき ごじる なし	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう のり さんま だいず あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ なし	609	23.0	
30	月	小きんときまめパン ごもくうどん さつまいもとござかなのあげに ミントマト	パン あまなつとう でんぶん さつまいも あぶら ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし とりにく なると あぶらあげ	にんじん ねぎ ほししいたけ ミントマト	575	26.1	

※牛乳は毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつたぼうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。【25回】

～お知らせ～ 給食がない日は次のとおりです。

詳しくは学年だより等をご確認ください。

9月3・6・12・18日 6年生 10日 3・4年生
13日 ひまわり 19日 1・
2年生
26日 5年生

～今月の給食目標～

- 正しい食生活をしよう
- スポーツと栄養について知ろう

本校3・4年生の
1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱく質 21.1～32.5g

