



8・9がつのよていこんだてひょう



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	おもにからだのちよ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 質 (g)
25 木	小こめこパン なすのミートソーススパゲティ ズッキーニとコーンのソテー	パン こめこ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナーソーセージ	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) ズッキーニ とうもろこし	611	23.3
26 金	ごはん チンジャオロースー にくだんごスープ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	しょうが ピーマン たけのこ ほしいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい みかん	612	21.2
29 月	しょくパン ブルーベリージャム ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ ヨーグルト	パン じゃがいも バター でんぷん あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ウイナーソーセ ージ たまご ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト にんじん キャベツ	598	22.8
30 火	なつやさいのカレー (むぎごはん) フルーツパンチ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト(缶) とうもろこし かぼちゃ なす さやいんげん みかん(缶) パインアップル(缶) もも レモン	660	17.4
31 水	コッペパン とりにくのソテー ラタウイユ モロヘイヤりたまごスープ	パン あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	なす ズッキーニ あかピーマン きピーマン たまねぎ トマト(缶) にんじん とうもろこし キャベツ モロヘイヤ	561	28.6
1 木	ごはん ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にがうり にんじん チンゲンサイ もやし しなちく ねぎ しょうが ほしいたけ	552	20.5
2 金	ごはん さけのしおこうじやき なすいり ごじる	ごはん こうじ あぶら さ とう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ だいに ず あぶらあげ	なす ピーマン にんじん だいこん ねぎ	569	25.4
5 月	せわりコッペパン ウイナーのトマトソースかけ いんげんまめのミルクスープ	パン さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ソーセ ージ いんげんまめ チーズ	にんじん パセリ たまねぎ	656	24.8
6 火	ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのピリからいため とうがんのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ にんにく とうがん えのきたけ ねぎ	640	24.2
7 水	小きんときまめパン ソースやきそば だいにずとごさかなのまるごとあげ フルーツカクテル	まめ パン ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいにず	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	731	25.5
8 木	ごはん いかのまつかさやき ごもくきんびら オクラのみそしる	ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも ふ	ぎゅうにゅう いか とり にく だいにず あぶらあげ とうふ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ オクラ	559	26.8
9 金	ごはん チャプチェ キムチスープ ぶどう	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いら ほしいたけ はくさい ぶどう	632	25.0
12 月	コッペパン だいにずのチリコンカーン たまごとレタスのスープ れいとうみかん	パン あぶら バター じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいにず たまご とり にく	たまねぎ さやいんげん とうもろこし レタス にんじん みかん	553	25.0
13 火	ごはん ぶたにくとカラフルピーマンのピリからあえ もやしとチンゲンサイのスープ	ごはん でんぷん 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 ほしいたけ チンゲンサイ もやし	571	19.2
14 水	15日はお月見です 小ソフトパン カレーうどん やきぎょうざ ごまだんご	パン うどん あぶら こむぎこ さとう しらたまも ごま	ぎゅうにゅう とり にく なると あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ いら にんにく しょうが	699	25.6
15 木	ごはん マーボーなす スーラータン	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	なす いら にんじん チンゲンサイ たけのこ ほしいたけ	552	19.8
16 金	19日は敬老の日です わかめごはん さばのごまだれかけ ごもくまめ さつまいのみそしる	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう さば だいにず ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ ほしいたけ ねぎ はくさい えのきたけ	613	25.0
19 月	敬老の日					
20 火	くろしよくパン さけのムニエル こまつなのソテー じゃがいものポターージュ あぶらふどん (ごはん あぶらふのたまごとじ) おくずかけ	パン こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ソーセ ージ チーズ クリーム	とうもろこし こまつな にんじん もやし たまねぎ	777	31.0
21 水	あぶらふどん (ごはん あぶらふのたまごとじ) おくずかけ	ごはん あぶらふ あぶら さとう ふ じゃがいも うーめん でんぷん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	たまねぎ みつば ほしいたけ にんじん さやいんげん なす ごぼう	606	21.1
22 木	秋分の日					
23 金	コッペパン いちごジャム だいこんサラダ うずらたまごのクリームに	パン あぶら はちみつ じゃがいも マーガリン ジャム	ぎゅうにゅう うずらたまご ソーセージ チーズ	だいこん とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ グリンピース	634	22.5
26 月	ごはん マーボーとうふ はりはりづけ なし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こんぶ	にんじん ねぎ たけのこ ほしいたけ きりぼしだいこん なし	632	27.0
27 火	ごはん さんまのつつやき ごまずあえ ぶたじる	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	648	27.5
28 水	小チーズパン やさいラーメン スタミナポテト ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく	610	24.4
29 木	ごはん はつぼうさい はるさめサラダ	ごはん はるさめ ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん きゅうり キャベツ さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ もやし ほしいたけ	566	22.1
30 金	10月1日は開校記念日です おせきはん ホキフライ うーめんじる	アルファかまい ごま パンこ こむぎこ あぶら うーめん	ぎゅうにゅう ホキ とり にく あぶらあげ	にんじん なす ねぎ ほしいたけ	627	24.8

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。※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。

～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5・15・21日	6年生	27日	1年生
16日	5年生	29日	2年生
23日	4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 651kcal
・たんぱく質 26.0g

8月 献立確認書

児童氏名

さん

仙台市立向山小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			家庭から
			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	
25	木	小こめこパン ぎゅうにゅう なすのミートソーススパゲティ ズッキーニとコーンのソテー	パン こめこ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナーソーセージ	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) ズッキーニ とうもろこし	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースーにくだんごスープ れいとうみかん	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり肉	しょうが ピーマン たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい みかん	
29	月	しよくパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテトトマトとたまごのスープ ブルーベリージャム ヨーグルト	パン じゃがいも パター でんぶん あぶら ジャム デザート	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ たまご ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト にんじん キャベツ	
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー フルーツパンチ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも デザート さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト(缶) とうもろこし かぼちゃ なす さやいんげん みかん (缶) パインアップル(缶) もも レモン なす スズキキーニめかじーマンさ	
31	水	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのソテー ラタトゥイユ モロヘイヤいりたまごスープ	パン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ピーマン たまねぎ トマト(缶) にんじん とうもろこし キャベツ モロヘイヤ	

仙台市立 学校長 様 平成 年 月 日
 ○月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて
 承諾いたします。
 年 組 保護者名 印