



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 とりにく	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 ラタトウユ 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 さつまいものみそしる	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	くろしょくパン さけのムニエル こまつなのソテー じゃがいものポタージュ	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

