



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)
28	月	ごはん チンジャオロースー ワンタン スープ パインアップルかん	✂️ ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	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 チンゲンサイ もやし しなちく ねぎ しょうが パインアップル(缶)	576	21.3
29	火	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 スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ 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 もやし	550	22.2
30	水	なつさやいのカレー (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(缶) レモン	649	17.4
31	木	コッペパン ブルーベリージャム 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 ジャム	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 モロヘイヤ	557	29.4
1	金	ごはん ゴーヤチャンプルー とうがんとにくだんごのスープ	ごはん あぶら パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶ し とりにく	にがうり たまねぎ とうがんに にんじん こまつな はくさい ほししいたけ	566	20.2
4	月	5日は〇〇〇〇のたんじょうびです ごはん さかなのおしおやき いなかじる ずんだもち	ごはん あぶら ふ さといも しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ えだまめ	618	26.3
5	火	コッペパン いちごジャム ジャーマンポテ ト トマトたまごのスープ	✂️ パン じゃがいも バター でんぶん ジャム	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ たまご ベーコン	たまねぎ パセリ トマト にんじん	593	21.2
6	水	ごはん マーボーなす スーラータン れいとうみかん	✂️ ごはん あぶら さとう でんぶん	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 ほししいたけ みかん	591	20.4
7	木	セルフコロッケバーガー(よこわりまるパン ポテコロッケ) こまつなソテー いんげんまめのミルクスープ	✂️ パン じゃがいも パン こ あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ	こまつな とうもろこし もやし にんじ ん パセリ たまねぎ	661	22.1
8	金	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 ほししいたけ チンゲンサイ もやし	574	19.4
11	月	がんばれ! 6年生! ごはん ぶたにくとトマトしょうがやき スタミナうーめん ぶどう	ごはん あぶら さとう うーめん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト(缶) にんじん もやし ねぎ いら ぶどう	578	22.8
12	火	コッペパン だいちのチリコンカーン たまごとレタスのスープ ヨーグルト	✂️ パン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち たまご とりにく ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん とうもろこし レタス にんじん	549	27.2
13	水	ごはん チャプチェ キムチスープ パインアップルかん	✂️ 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 ほししいた け はくさい パインアップル(缶)	663	25.3
14	木	小ココアパン カレーうどん キャラメルピーンズ	パン でんぶん あぶら バター さとう うどん	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	567	22.6
15	金	18日は敬老の日です 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	ぎゅうにゅう さば だい ず ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいた け ねぎ はくさい えのきたけ	613	24.9
18	月	敬老の日					
19	火	わかめごはん ししゃもフライ(毎月19日 食育の日) ひじきのいりに ぶたじる	✂️ ごはん パンこ こむぎ こ あぶら こんにやく さと う	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいち あぶらあげ さつまあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	636	26.1
20	水	しよくパン スライスチーズ うずらたまごのクリームに だいこんサラダ	✂️ パン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	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	670	26.9
21	木	ごはん あぶらふのたまごとし おくずか け なし	✂️ ごはん めかぶか めか ら さとう ふ じゃがいも うーめん 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 なし	634	21.3
22	金	ピザトーストは学校でつくります ピザトースト ジュリアンスープ れいとうみかん	✂️ パン あぶら	ハム チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん もやし えのきたけ みかん	665	26.7
25	月	ごはん はっぼうさい はるさめサラダ	✂️ ごはん はるさめ ごま あぶら さとう でんぶ 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 ほししいたけ	564	21.7
26	火	ごはん さんまのおふりやき きゅうりのごまずあえ ひきなじる	✂️ ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん だいこん	605	22.6
27	水	小チーズパン やさいラーメン スタミナポテト れいとうみかん	✂️ パン じゃがいも あぶ ら ちゅうかめん さとう	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ みかん	590	22.0
28	木	ごはん マーボーとうふ はりはりづけ	✂️ ごはん ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ	617	26.9
29	金	10月1日は開校記念日です おせきはん けんちんじる ホキフライ	✂️ アルファかまい ごま パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	603	22.6

※はしは、毎日忘れずに持てきましょう。✂️ 印は、スプーンもあつたほ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日	3年生	21日	4年生
7・12・20日	6年生	22日	1年生と2年生
8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 623 kcal
- ・たんぱく質 25.0g