



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 火	しょくぱん ブルーベリージャム ジャーマンポテト トマトたまごのスープ ヨーグルト	パン じゃがいも バター でんぶん あぶら ジャム	ぎゆうにゆう ヨーグルト ウイナーソーセージ たまご	たまねぎ パセリ トマト にんじん キャベツ	590	21.9
29 水	ごはん チンジャオロースー ワントンスープ パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゆうにゆう 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 く なす しょうが パインアップル(缶)	574	21.4
30 木	くろしょくぱん とりにくのソテー ラトウイユ モロヘイヤりたまごスープ	パン あぶら でんぶん	ぎゆうにゆう 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	554	26.9
31 金	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	ぎゆうにゆう 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 パインアップル(缶) もも(缶) レモン	659	17.3
3 月	ごはん ゴーヤチャンブルー とうがんとくんだんごのスープ れいとうみかん	ごはん あぶら パンこ でんぶん	ぎゆうにゆう ベーコン とうふ たまご かつおぶし ぶたにく とりにく	にがうり たまねぎ とうがんにんじん こまつな ほししいたけ みかん	566	18.7
4 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 スパゲティ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ 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	602	24.0
5 水	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 こむぎこ	ぎゆうにゆう 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	573	19.2
6 木	ソフトパン ホキフライ こまつなのソテー おおむぎいりミネストローネ	パン パンこ こむぎこ あぶら おおむぎ じゃがいも	ぎゆうにゆう ホキ ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず	こまつな とうもろこし もやし キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんに く	664	25.0
7 金	ごはん マーポーなす スーラータン ぶどう	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう 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 ぶどう	572	19.9
10 月	ごはん チャブチェ キムチスープ	ごはん はるさめ ごま あぶら	ぎゆうにゆう 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	622	24.9
11 火	コッペパン うずらたまごのクリームに えだまめとコーンのソテー パインアップル(かんづめ)	パン じゃがいも マーガリン バター	ぎゆうにゆう うずらたまご ウイナーソーセージ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース えだまめ もやし パインアップル(缶)	663	25.5
12 水	ごはん ししゃもフライ なすいり ごじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ししゃも だいず あぶらあげ	なす ピーマン にんじん だいこん ねぎ	598	21.1
13 木	がんばれ！6年生！ よこわりまるパン チキンカツ ABCスープ れいとうみかん	パン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんじん キャベツ パセリ みかん	611	28.0
14 金	17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 さつまいのみそしる	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも	ぎゆうにゆう 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
17 月	敬老の日					
18 火	ごはん いわしのたつたあげ ひじきのいりに ぶたじる	ごはん こめこ あぶら ごんにやく さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう いわし とうふ ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	654	26.9
19 水	しょくぱん いちごジャム だいずのチリコンカーン いんげんまめのミルクスープ	パン あぶら バター じゃがいも ジャム	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず いんげんまめ チーズ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん パセリ	574	23.5
20 木	今日からお彼岸です あぶらふどん (ごはん あぶらふのたまごとじ) おくずかけ なし	ごはん あぶらふ あぶら さとう ふ じゃがいも うーめん でんぶん	ぎゆうにゆう 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	623	21.2
21 金	24日は十五夜です 小きんときまめパン カレーうどん やきぎょうざ ごまだんご	きんときまめ パン うどん あぶら こむぎこ さとう しらたまもち ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ いら にんにく しょうが	634	22.9
24 月	振替休日					
25 火	ごはん はっぼうさい はるさめサラダ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび うずらたまご	にんじん 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 きゅうり キャベツ	568	22.1
26 水	ごはん さんまのかばやき ごまぜあえ ひきなのみそしる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゆうにゆう さんま あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん	672	22.0
27 木	小チーズパン やさいラーメン スタミナポテト フルーツカクテル	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	チーズ ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん キャベツ もやし たまねぎ もも(缶) パインアップル(缶)	627	21.5
28 金	ごはん マーポーとうふ はりはりづけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく こんぶ	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きりぼしだいこん	617	26.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※ 印は、スプーンもあっ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。

【22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5・6・25日 5年生 20日 2年生
7・14・19日 6年生 21日 1年生
12日 3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 624 kcal
・たんぱく質 23.4 g