

9 ^{がつ}月 ^{きゅうしょく}給食 ^{ひょう}こんだて表



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あか いろ なかま 赤色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	きいろ なかま 黄色の仲間	エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年		
			(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	たいおん ちから (体温や力になる)	えんぶん 塩分			
1 日 (月)		9月は、防災月間です。今日は、非常食の「救給カレー」を取り入れた献立に取り入れました。						564 kcal		
		きゅうきゅう 救急カレー	牛 乳 (赤)			コーン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマト、玉ねぎ	米、水あめ じゃがいも	油		2.7 g
		ストックサラダ		大豆	ひじき	コーン、青じそ、レモン	水あめ			761 kcal
		りょうつさん たま 両津産玉ねぎとじゃがいものスープ		ツナ		セロリー、玉ねぎ、にんじん、 だいこん、にんにく	じゃがいも			3.8 g
2 日 (火)		ひゅうがなつ 日向夏ゼリー			日向夏	ゼリー				
		たれかつ丼 タレカツ丼	牛 乳 (赤)				米、押麦		648 kcal	
		むぎ はん (麦ご飯)		ぶた肉			パン粉、小麦粉、 さとう	油	2.4 g	
		えだまめ 枝豆サラダ					米、押麦		767 kcal	
3 日 (水)		なめこ汁			えだまめ、キャベツ、きゅうり、 コーン、赤パプリカ	さとう	油	2.9 g		
			とうふ		なめこ、長ねぎ					
		こめこ 米粉パン	牛 乳 (赤)				米粉パン		671 kcal	
		チョコクリーム					チョコクリーム		3.0 g	
アクアパッツァ	さけ、あさり			にんにく、トマト、玉ねぎ、パセリ		油	823 kcal			
4 日 (木)		アーモンドキャベツ			キャベツ、赤パプリカ、コーン		油、アーモンド	4.0 g		
		ユキシタ 雪下にんじんのスープ	ベーコン、 豆乳		玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉	油			
		ごはん	牛 乳 (赤)				米		561 kcal	
		しゅうまい 焼売		ぶた肉、とり肉		玉ねぎ	パン粉、小麦粉、 さとう		1.9 g	
しらたき 白滝のツルツル炒め	ベーコン			にんじん、ニラ、もやし、コーン	さとう	油、ごま油	681 kcal			
5 日 (金)		わかめスープ		わかめ	にんじん、長ねぎ、メンマ		ごま	2.1 g		
		ごはん	牛 乳 (赤)				米		645 kcal	
		とり 鶏じゃが		とり肉		玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	さとう、 じゃがいも	油	2.1 g	
ばいにく あ 梅肉和え				もやし、きゅうり、梅干し	さとう		766 kcal			
5 日 (金)		ごま味噌汁		厚揚げ	にんじん、小松菜、切干大根、しめじ		ごま	2.4 g		

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
									えんぶん 塩分		
8 日 (月)		ごもくまーぼー 五目麻婆ライス	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆、 厚揚げ				米		674 kcal	
		はるさめ わかめと春雨のサラダ			わかめ	干しいたけ、長ねぎ、ニラ、 きくらげ、にんじん、なす、しょうが、にんにく	三温糖、片栗粉	油、ごま油	1.9 g		
		ぶどうゼリー				キャベツ、コーン	さとう	ごま油、ごま	792 kcal		
						ぶどう	ゼリー		2.2 g		
9 日 (火)		はん ご飯	牛乳 (赤)					米		652 kcal	
		てりやき さばのカレー照焼		さば					2.3 g		
		きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮		とり肉、油揚げ		切干大根、にんじん、サヤインゲン	さとう	油	778 kcal		
		りょうつ 両津でとれたかぼちゃの味噌汁				玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ			2.7 g		
10 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		613 kcal	
		マーマレード						マーマレード		3.1 g	
		カラフルオムレツ		たまご、ハム		玉ねぎ、にんじん、ピーマン		ノンエッグ マヨネーズ	757 kcal		
		アスパラのサラダ				アスパラガス、きゅうり、コーン	じゃがいも	油、 アーモンド	3.9 g		
		ミネストローネ		ベーコン、 大豆		玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、 パセリ、にんにく	マカロニ	油			
11 日 (木)		はん ご飯	牛乳 (赤)					米		601 kcal	両津小
		い 炒り豆腐		とうふ、ぶた肉、 たまご、大豆		にんじん、長ねぎ、干しいたけ、 たけのこ、えだまめ	三温糖	油	2.0 g		
		あ ごま和え				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	713 kcal		
		みそしる 味噌汁		油揚げ	わかめ	玉ねぎ、えのきたけ			2.4 g		
12 日 (金)		9月15日敬老の日にちなんで、「まごわやさしい」の食材を取り入れた献立です。 がつ にちけいろう ひ								670 kcal	加茂小 前浜中
		クファージュシー	牛乳 (赤)	ぶた肉	こんぶ	しょうが、干しいたけ、にんじん	米、三温糖	油、ごま油	2.2 g		
		たつた あ ホキ竜田揚げ		ホキ		片栗粉		800 kcal			
		きゅうりのピリ辛漬け				きゅうり、にんにく、しょうが	さとう	ごま油	2.8 g		
う まめじる 打ち豆汁	打ち豆			長ねぎ、小松菜、だいこん	じゃがいも						

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますので

ご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー	給食のない 学校・学年
										塩分	
16 日 (火)		ピリ辛丼	牛乳 (赤)					米、押麦		602 kcal	
		(麦ご飯)		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、しょうが		さとう、片栗粉	ごま、油	2.1 g	
		たくあん和え				たくあん、小松菜、キャベツ			ごま	717 kcal	
		今日、麴の味噌汁		とうふ	わかめ	えのきたけ		麴		2.7 g	
17 日 (水)		チキンカレーライス	牛乳 (赤)					米、押麦		663 kcal	
		(麦ご飯)		とり肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく		じゃがいも	カレールウ	2.5 g	
		くきわかめサラダ			くきわかめ	もやし、きゅうり、コーン			油	776 kcal	
		季節の果物(梨)				梨				2.9 g	
18 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		663 kcal	
		ししゃものガーリックパン粉焼き		たまご	ししゃも	にんにく、パセリ		米粉、パン粉	油	2.2 g	
		ひじきの炒め煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん、ごぼう、サヤインゲン		三温糖	油	793 kcal	
		呉汁		大豆		だいこん、にんじん、干しいたけ、長ねぎ		じゃがいも		2.8 g	
19 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		679 kcal	加茂小
		厚揚げのごまダレ		厚揚げ		にんにく		米粉、片栗粉、三温糖	ごま、油、ごま油	2.2 g	
		食べチャイナサラダ				ほうれん草、もやし、コーン			ごま油	771 kcal	
		中華風コーンスープ		たまご		玉ねぎ、たけのこ、コーン、サヤエンドウ		片栗粉		2.4 g	
22 日 (月)		食べチャイナライス	牛乳 (赤)					米、押麦		606 kcal	
		(麦ご飯)		ぶた肉、えび、あさり、いか		キャベツ、にんじん、たけのこ、しょうが、小松菜、干しいたけ、にんにく		片栗粉	ごま油	1.5 g	
		花野菜のごまじょう油				ブロッコリー、カリフラワー			ごま、ごま油	716 kcal	
		ヨーグルトあえ			ヨーグルト	みかん、もも、ラフランス、りんご				1.7 g	

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから		エネルギー えんぶん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
24 日 (水)		ご飯	牛乳 (赤)					米		591 kcal	
		ちくわのお好み焼き		ちくわ、 かつお節	青のり				ノンエッグ マヨネーズ	2.5 g	
		なめたけあえ				ほうれん草、えのきたけ、もやし		さとう		710 kcal	
		みそけんちん汁		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ		じゃがいも	油	3.2 g	
25 日 (木)		チリコンカンタコライス風	牛乳 (赤)					米、押麦		695 kcal	全小学校6年生
				ぶた肉、大豆、 とり肉		玉ねぎ、トマト、にんにく		さとう	油	1.9 g	
		オニオンスープ		ベーコン		キャベツ、にんじん			ノンエッグ マヨネーズ	825 kcal	
		季節の果物(りんご)				玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ		じゃがいも		2.6 g	
26 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		607 kcal	全小学校6年生
		納豆		納豆						2.1 g	
		いもだこ		たこ				じゃがいも、 さとう		708 kcal	
		のり酢あえ			のり	小松菜、もやし、コーン				2.4 g	
		厚揚げとキャベツの味噌汁		厚揚げ		キャベツ、えのきたけ、長ねぎ					
29 日 (月)		肉スパゲッティ	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、しめじ、 にんにく、ピーマン		スパゲッティ、 さとう	油	642 kcal	両津中 新穂中
		コーンクリーミーサラダ				ブロッコリー、カリフラワー、コーン			ドレッシング	762 kcal	
		手作りレモンマドレーヌ		たまご	牛乳	レモン		はちみつ、 ホットケーキミックス	バター	1.9 g	
30 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)					米		698 kcal	河崎小
		ぶた肉と高野豆腐のアーモンドがらめ		ぶた肉、 高野豆腐				片栗粉、三温糖、 じゃがいも	アーモンド、油	2.1 g	
		ゆかりあえ				キャベツ、切干大根、きゅうり、 にんじん、赤しそ				828 kcal	
		味噌汁		とうふ	わかめ	玉ねぎ、しめじ				2.5 g	