

9月 こんだてひょう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
こんにゃく・こまつな・はくさい
チンゲンサイ・なす・レタス など

学校給食摂取基準

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満

今月の平均

エネルギー：小656kcal 中801kcal カルシウム：小415mg 中461mg 塩分：小2.4g 中3.1g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 775 406 中 934 454
		さばの塩焼き	さば			
		切り干しとひじきのサラダ	ひじき 大豆 ツナ	切り干し大根 こまつな コーン	ごま 卵不使用マヨネーズ	
		すいとん	削り節 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	油 じゃがいも すいとん	
2	水	揚げパン・牛乳	牛乳	・・・大人気メニューの揚げパンです！！・・・	ツイストパン 油 砂糖	小 662 377 中 854 421
		肉団子（てりやき）	鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん ねぎ	パン粉 油 砂糖	
		イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 砂糖	
		パンプキンポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳 豆乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも ポタージュの素	
3	木	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米 強化米	小 619 305 中 779 325
		鶏の照り焼き	鶏肉			
		れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 砂糖	
		なすのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん なす いんげん		
4	金	さつまいもの甘煮			さつまいも 砂糖	小 618 428 中 750 495
		うどん・牛乳	牛乳		うどん	
		がんもの煮付け	がんもどき		砂糖	
		ごま和え		キャベツ いんげん ほうれん草 にんじん もやし	ごま、砂糖	
7	月	うどん汁	削り節 豚肉 なんと 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ		小 622 397 中 765 467
		豆乳チョコ蒸しパン	豆乳 卵		米粉 砂糖 はちみつ ココア チョコレート	
		スパゲティ・牛乳	牛乳		スパゲティ オリーブ油	
		ツナオムレツ	たまご ツナ	たまねぎ	砂糖 大豆油	
8	火	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	野菜ドレッシング	小 782 443 中 936 481
		きのこクリーム スパゲティ	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ	シチュールウ 生クリーム	
		バジルポテト		バジル	じゃがいも 油	
		【南小学校 リクエスト】 テーマ 残暑に負けない エネルギーチャージ！				
9	水	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 631 838 中 810 893
		とりのから揚げ(塩)	鶏肉	にんにく	ごま油 砂糖 片栗粉 米粉 油 ごま	
		シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス 赤ピーマン	シーザードレッシング 砂糖 クルトン	
		豚汁	豚肉 削り節 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	油 じゃがいも	
10	木	焼きプリンタルト	たまご 牛乳		砂糖 マーガリン 小麦粉	小 618 357 中 779 413
		ツイストパン・ ジョア	ジョア		ツイストパン	
		スラッピージョー	豚肉 大豆たんばく チーズ	たまねぎ しょうが	砂糖 大豆バター パン粉	
		グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな にんじん	和風玉ねぎドレッシング 砂糖	
11	金	コーンスープ	白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも	小 668 339 中 804 368
		こぎつねごはん・ 牛乳	鶏肉 大豆たんばく 油揚げ 牛乳	にんじん しょうが	精白米 麦 強化米 油 砂糖	
		あじのみりん醤油焼き	あじ		砂糖	
		肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき こまつな	油 じゃがいも 砂糖	
11	金	沢煮椀	削り節 かまぼこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みずな		小 668 339 中 804 368
		㊤白ゴマつくね	鶏肉	たまねぎ	ごま パン粉 砂糖 油	
		麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦 強化米	
		夏野菜カレー	豚肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト しめじ ピーマン なす かぼちゃ	じゃがいも カレールウ	
11	金	大根サラダ		キャベツ だいこん こまつな コーン	うま塩ドレッシング、砂糖	中 804 368
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	もも みかん パイナップル	生クリーム	

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにI補*-のもとになる	I補*-(kcal) カルシウム(mg)	
14	月	ラーメン・牛乳	牛乳		ちゅうかめん	小 637 360	
		しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 小麦粉		
		ナムル		こまつな ほうれん草 もやし にんじん にんにく	ごま油 ごま	中 805 396	
		しょうゆラーメン スープ	豚肉 なんと	にんにく ねぎ にんじん メンマ はくさい チンゲンサイ	油		
		原宿ドック	卵 牛乳 脱脂粉乳	バナナ	砂糖 小麦粉 油 ココア		
15	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 652 367	
		韓国風焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	ごま油 砂糖		
		チョレギサラダ		キャベツ レタス きゅうり にんにく	ごま 砂糖 ごま油	中 779 404	
		サンラータン	鶏肉 豆腐 卵	にんじん もやし たけのこ しいたけ ねぎ えのきだけ	ごま油 ラー油		
		焼きかぼちゃ		かぼちゃ	砂糖 大豆バター		
16	水	はちみつパン・牛乳	牛乳		はちみつパン	小 600 379	
		秋野菜の豆乳キッシュ	卵 豆乳 おから ウィンナー チーズ	たまねぎ ほうれん草	砂糖 さつまいも		
		キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	フレンチドレッシング 砂糖	中 764 423	
		ミネストローネ	削り節 あさり	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん ブロッコリー トマト パセリ	じゃがいも マカロニ		
		なし		なし			
17	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 623 300	
		さんまのかば焼き	さんま		片栗粉 油 砂糖		
		にんじんしりしり	ツナ 卵	にんじん		中 754 320	
		具だくさん汁	削り節 豆腐 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	油 じゃがいも		
18	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 690 476	
		厚揚げの炒め物	生揚げ 豚肉	たまねぎ にんにく 赤ピーマン	ごま油		
		こぎつねサラダ	油揚げ	キャベツ こまつな にんじん コーン	うま塩ドレッシング 砂糖	中 803 536	
		きのこ汁	削り節 豆腐 みそ	にんじん しめじ まいたけ えのきだけ ねぎ			
		だいふく	豆乳		砂糖 もち粉 上新粉 水あめ		
24	木	とりごぼうごはん・ 牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	精白米 発芽玄米 強化米 油 砂糖	小 642 441	
		ホキフライ	ホキ		油 パン粉		
		トマトソース		トマト	砂糖 片栗粉	中 775 498	
		ごま昆布和え	昆布	こまつな ブロッコリー にんじん もやし	ごま		
		キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ			
25	金	【 行事食 】 十五夜					
		ごはん・牛乳	牛乳		精白米、強化米	小 633 543	
		ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉	たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しいたけ	砂糖 片栗粉		
		磯和え	焼きのり	こまつな キャベツ にんじん もやし		中 761 637	
		けんちん汁	削り節 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	油 さといも		
		お月見ゼリー			みかんゼリー		
28	月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米、強化米	小 613 306	
		チンジャオロース	豚肉	しょうが にんにく にんじん ピーマン たけのこ	油 砂糖 片栗粉		
		ごまマヨ和え		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	中 738 330	
		かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	片栗粉		
		りんご		りんご			
29	火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米 強化米	小 639 311	
		ササミカツレモンしょうゆソース	鶏肉	レモン	油 砂糖 パン粉		
		こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン	和風ゆずドレッシング 砂糖	中 732 330	
		いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	じゃがいも 油		
30	水	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 737 521	
		焼きカレー	豚肉 大豆たんぱく チーズ レンズ豆	たまねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが にんじん	じゃがいも カレールウ パン粉		
		花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング 砂糖	中 899 576	
		コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				



2学期から、また戻ってきました！栄養教諭のかのうちです。

みなさんに「おいしい！」と思ってもらえるようにがんばります。給食の時間にはみなさんがどんな様子で食べているのか、教室にも見に行かせてもらう予定です。またよろしくお願いします♪