



令和6年度9月予定献立表



| 日にち (曜日) | ごんたてめい | | 栄養表示 エネルギー たんぱく質 塩分 | おもなほたらきとざいりょう | | |
|-------------|--|--|------------------------------|---|--|---|
| | 主食・ふりかけ等 | おかず | | 赤色 おもに血や肉になるもの | 黄色 おもに熱や力になるもの | 緑色 おもに体の調子を整えるもの |
| 2月 | 2学期始業式 | | | | | |
| 3火 | たにんどん | ひじきとキャベツのあえもの とうふとごまつなのすましじる オレンジ | 581 Kcal 24.6 g 2.3 g | ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ひじき みそ とうふ あぶらあげ | こめ おぎ さとう さんおんとう ごまあぶら ごま あられふ | たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ きゅうり コーン えのきたけ おぎ オレンジ |
| 4水 | てづくりツナマヨパン <small>【しゅんのくだもの】 巨峰(きょほう)はあきが しゅんです。みずみずしく、 さわやかなあじわいですね。</small> | ウィンナーとポテトのソテー ごまつなのクリームスープ きよほう | 637 Kcal 26.1 g 2.0 g | ツナ チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく あさり しろういんげんまめ とうにゅう | きょうりきこ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル アーモンド パンこ マカロニ バター ごおぎこ | コーン たまねぎ パセリ にんにく セロリ にんじ ん キャベツ エリンギ ごまつな きよほう |
| 5木 | きのこピラフ | レバーのガーリックあげ まめまめサラダ トマトとじゃがいものスープ バナナ | 592 Kcal 23.5 g 2.3 g | ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう だいず ツナ ベーコン こなチーズ | あぶら バター こめ おぎ かたくりこ こめこ さんおんとう じゃがいも | たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのきたけ コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ えだまめ レモン セロリ トマト トマト かん バナナ |
| 6金 | ごはん ひじきとじゃこのふりかけ | ムロアジとれんこんのつくねやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみぞしる | 567 Kcal 26.6 g 2.5 g | ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう アジ すみ とりにく だいず たまご みそ さつまあげ あぶらあげ | こめ おぎ さんおんとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら こんやく さといも | しょうが れんこん おぎ ごぼう にんじん だいご ん しいたけ さやえんとう たまねぎ ごまつな |
| 9月 | ぞろろなめし | サケのおろしポンずかけ ちくさあえ あられふのすましじる なし | 619 Kcal 26.2 g 2.0 g | ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう サケ たまご とうふ わかめ | こめ おぎ ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら さとう あられふ | しょうが ごまつな レモン だいごん こねぎ もやし し キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ おぎ な |
| 10火 | ごはん | ししゃものいそべあげ にくじゃが くたくさんみぞしる | 564 Kcal 21.9 g 1.9 g | ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ | こめ おぎ ごおぎこ あぶら じゃがいも しらたき さんおんとう さつまいも | しいたけ にんじん たまねぎ ごまつな だいごん ねぎ |
| 11水 | たまごチャーハン | イカの千りソース はるさめサラダ ごまつなととうふのちゅうかスープ | 572 Kcal 26.3 g 2.8 g | たまご なると とりにく ぎゅうにゅう イカ ハム ぶたにく とうふ | こめ おぎ あぶら かたくりこ さんおんとう はるさめ ごま ごまあぶら じゃがいも | こねぎ にんにく しょうが おぎ にんじん キャベ ツ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ だけのご |
| 12木 | ごはん てっかみそ | とりにくのレモンしょうゆかけ ごまつなともやしのあえもの なまあげとごまつなのけんちんじる トンブソン | 592 Kcal 25.7 g 2.6 g | いりだいず ちりめんじゃこ みそ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あつあげ | こめ おぎ あぶら さんおんとう さとう じゃがいも | ごぼう しょうが りんご おぎ にんにく レモン キャベツ もやし ごまつな にんじん たまねぎ トンブソン |
| 13金 | ハムチーストーストサンド | めひかりのスパイシーあげ ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ | 563 Kcal 26.5 g 2.4 g | ハム チーズ ぎゅうにゅう めひかり ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう なまクリーム | はいがしよパン バター ごおぎこ あぶら じゃがいも さんおんとう コーンスターチ | キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ オレンジ |
| 16月 | 敬老の日 | | | | | |
| 17火 | くりごはん <small>【月見汁(つきみじる)】 まんげつのようなまんまるの おだんごいりです。</small> | ぎせいでとうふ ごまつなのからしあえ つきみじる きよほう | 560 Kcal 23.5 g 2.3 g | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりにく | こめ もちごめ くり さんおんとう ごま あぶら しらたまご | しいたけ にんじん おぎ ほうさい もやし ごまつ な だいごん えのきたけ かぼちゃ きよほう |
| 18水 | とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん | いもとじゃこたけのあげに かいどうサラダ オレンジ | 638 Kcal 25.7 g 2.0 g | ぶたにく あさり とうふ ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ わかめ くさわかめ | こめ おぎ あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも ざらめ みずあめ ごま | にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん だけのご チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし だいごん コーン オレンジ |
| 19木 | ジャンバラヤ <small>【せかいのりょうり】 アメリカのりょうりです。</small> | てりやきチキン ガンボスープ ケイジャンポテト | 586 Kcal 24.6 g 1.8 g | ウィンナー ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろういんげんまめ だいず レンズまめ きんときまめ えび | こめ おぎ オリーブオイル さとう あぶら かたくりこ じゃがいも | にんにく たまねぎ マッシュルーム パプリカ しょうが セロリ にんじん キャベツ トマト かん オクラ |
| 20金 | ひやしきつねうどん <small>【ひやしきつねうどん】 まだまだあつこのせつにつ ひったりのメニューです</small> | やさしいとだいずのかきあげ ごまつなとコーンのごまだれあえ | 591 Kcal 23.8 g 2.6 g | なると あぶらあげ ぎゅうにゅう あさり ちりめんじゃこ だいず たまご ツナ | うどん さとう さんおんとう さつまいも ごおぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま | きゅうり にんじん もやし たまねぎ ごぼう キャベツ ごまつな コーン |
| 23月 | 振りかえきゅうじつ 振替休日 | | | | | |
| 24火 | ごはん わかめの にんにくしょうゆいため | サバのごうみやき ごまつなとキャベツのおひだし こんさいとえのきのみぞしる なし | 570 Kcal 25.4 g 2.2 g | くさわかめ ぎゅうにゅう サバ かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ | こめ おぎ あぶら さんおんとう ごま さつまいも | にんにく しょうが おぎ しごごまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいごん えのきたけ な し |
| 25水 | バターライス えびチキントマトソース | ポテトのハニーサラダ ぶどうかんてんポンチ | 640 Kcal 22.0 g 1.8 g | とりにく あさり えび サワークリーム こなチーズ ぎゅうにゅう ベーコン かんてん | こめ おぎ バター あぶら ごおぎこ さんおんとう じゃがいも はちみつ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かん マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん かん パイナップル かん おうとう かん |
| 26木 | てづくりごまつな ビスキュイパン | ホキのマリネ きゅうりのサラダ じゃがいもといんげんまめのスープ バナナ | 692 Kcal 25.8 g 2.8 g | たまご ぎゅうにゅう ホキ くさわかめ ベーコン しろういんげんまめ | きょうりきこ さとう あぶら バター ごおぎこ アーモンドこ かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも マカロニ | ごまつな にんじん パプリカ スキニーニ たまねぎ だいごん きゅうり キャベツ コーン バナナ |
| 27金 | みぞかつどん <small>【うどんとかい おうえんこんだて】 うどんとかいのせんじつなので おうえんこんだてです!</small> | キャベツとにんじんのあえもの こうはくすましじる マーブルおしパン | 707 Kcal 24.7 g 2.7 g | ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう かつおぶし あられはんべん とうふ | こめ おぎ ごおぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さんおんとう ざらめ かたくりこ ごま さとう | にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆかり だいごん おぎ しめじ ごまつな いちごジャム |
| 30月 | うんどうかい 振りかえきゅうじつ 運動会の振替休日 | | | | | |

《今月の給食目標》

規則正しい食生活を送りましょう

| 月間平均栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|------------|-----------------|--------------|-----------|
| (中学年1人あたり) | 604 | 24.9 | 21.0 |

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

