



# 9月 予定こんだて表

日曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
3 火	チキンカレーライス		ツナサラダ フルーツヨーグルト	とりにく、ぎゅうにゅう、ツナ、ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、こまつな、おうとうかん、みかんかん、パインかん	618 kcal 22.2 g 17.8 g 1.8 g
4 水	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	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だいず、ツナ、とりにく、こなチーズ	あぶら、バター、こめ、むぎ、でんぶん、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、ぶなしめじ、えのきたけ、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、あかパブリカ、えだまめ、レモン、セロリー、トマト、ホルトマト	568 kcal 25.8 g 20.3 g 2.2 g
5 木	ごはん わかめののんにくしょうゆいため		さばのこうみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきのみそしるなし	わかめ、ぎゅうにゅう、サバ、おほか、ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、ごま、さつまいも	にんにく、しょうが、ねぎ、しそ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、えのきたけ、なし	571 kcal 25.8 g 19.6 g 1.8 g
6 金	ごもくあんかけやきそば		にらたまスープ あんこはるまき	ぶたにく、イカ、ぎゅうにゅう、もめんどろふ、わかめ、たまご、あずき	ちゅうかめん、あぶら、さんおんとう、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも、はるまきのかわ、すりごま、みずあめ、さとう	しょうが、にんにく、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、はくさい、こまつな、にら	577 kcal 25.7 g 22.2 g 2.3 g
9 月	こぎつねごはん		コーンのきつかわし キャベツのあえもの だいこんとうふのみそしる きよほう	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめんどろふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、さとう、ごま、でんぶん、こめこ、じゃがいも	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、しょうが、ホールコーン、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ、きよほう	600 kcal 25.1 g 22.2 g 2.6 g
10 火	ごはん てっかみそ		ししゃもフライ きゅうりともやしのスタミナあえ かきたまじる	だいず、みそ、こめみそ、ぎゅうにゅう、ししゃも、きぬごしどうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こめこ、パンこ、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、でんぶん	ごぼう、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな	617 kcal 26.1 g 21.1 g 2.3 g
11 水	ガーリックトースト1/2 きなこトースト1/2		いそサラダたまねぎドレッシング あきのシチュー バナナ	きなこ、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、とうにゅう	しよくパン、バター、さとう、あぶら、さんおんとう、さつまいも、こめこ、こむぎこ	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、かぶ、エリンギ、ほんしめじ、こまつな、バナナ	580 kcal 22.5 g 23.2 g 2.4 g
12 木	★石川県郷土料理 みたまごはん		シイラのからあげ かまぼことひじきのあえもの めったじる	くろまめ、ぎゅうにゅう、しいら、ひじき、かまぼこ、ぶたにく、みそ、もめんどろふ	こめ、もちごめ、さとう、こめこ、でんぶん、すりごま、さんおんとう、あぶら、こんにやく、さつまいも	しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	566 kcal 27.0 g 17.8 g 2.2 g
13 金	たまごチャーハン		イカのチリソース はるさめサラダ こまつなとうふのちゅうかスープ なし	たまご、なると、とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、ぶたにく、もめんどろふ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、さんおんとう、はるさめ、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	葉ねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、こまつな、なし	584 kcal 25.8 g 18.9 g 2.6 g
17 火	★月見献立 くりごはん		ぎせいどうふ こまつなのからしあえ つきみじる きよほう	ぎゅうにゅう、もめんどろふ、ぶたにく、たまご、とりにく、きぬごしどうふ	こめ、もちごめ、くり、さんおんとう、ごま、あぶら、しらたまこ	しいたけ、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、かぼちゃ、きよほう	566 kcal 24.4 g 17.5 g 2.4 g
18 水	ハムチーズトーストサンド		めひかりのスパイシーあげ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ	ハム、スライスチーズ、ぎゅうにゅう、めひかり、とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム	はいがパン、バター、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さんおんとう、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ	571 kcal 27.2 g 23.5 g 2.6 g
19 木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ		ムロあじ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そしる	ひじき、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、あじ、とりにく、だいず、たまご、みそ、さつまあげ、あぶらあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、こんにやく、さといも	しょうが、れんこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、さやえんどう、たまねぎ、こまつな	559 kcal 26.4 g 16.9 g 2.4 g
20 金	なんばんうどん		ちくわのいそべあげ きゅうりとにんじんのごまあえ きなこおはぎ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり、きなこ	うどん、さとう、でんぶん、こむぎこ、こめこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、すりごま、こめ、もちごめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	609 kcal 24.4 g 18.8 g 2.3 g
24 火	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん		いもとじゃことだいずのあげに かいそうサラダ	ぶたにく、あさり、もめんどろふ、ぎゅうにゅう、だいず、ちりめんじゃこ、わかめ、きわかめ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、でんぶん、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、たけのこ、チンゲンツァイ、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、ホールコーン	635 kcal 26.1 g 22.2 g 2.0 g
25 水	★鎌小ベーカリー てづくりツナピザパン		ひじきのマリネ イタリアンスープ オレンジ	ツナ、チーズ、ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、たまご、こなチーズ	きょうりきこ、さんおんとう、こむぎこ、オリーブオイル、バター、あぶら、さとう、じゃがいも、パンこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、あかパブリカ、オレンジ	567 kcal 26.4 g 21.3 g 2.2 g
26 木	ごはん		めだいのカレーしょうゆやき あぶらあげともやしのごまあえ えびだんごじる かき	ぎゅうにゅう、めだい、あぶらあげ、むきえび、とりにく	こめ、むぎ、さんおんとう、すりごま、ごま、でんぶん	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、はくさい、たまねぎ、しょうが、みずな、かき	561 kcal 28.1 g 17.9 g 2.1 g
27 金	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	とりにく、あさり、エビ、サーワクリーム、こなチーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン、こなかんてん	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、さんおんとう、あぶら、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、ホルトマト、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、パインかん、おうとうかん	638 kcal 22.7 g 19.0 g 1.9 g
30 月	にくみそどん		ちくわとこまつなのあえもの わかめととうふのみそしる	ぶたにく、だいず、みそ、ぎゅうにゅう、ちくわ、もめんどろふ、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さんおんとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも	しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、えのきたけ	576 kcal 23.9 g 18.3 g 2.3 g

今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー588kcal たんぱく質 25.3g  
※9月給食指導目標 食事のマナーを身につけよう。

※献立は、都合により変更になる場合があります。

- ※4日(水)～6日(金) 6年生は日光移動教室のため給食はありません。
- ※12日(木) 石川県の郷土料理「みたまごはん」めった汁を作ります。
- ※13日(金) 3年生は社会科見学のため給食はありません。
- ※17日(火) 月見献立です。かぼちゃ入りの白玉団子をお月様に見立てた、月見汁を作ります。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。  
1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

