



# 8.9がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

がつ きゅうしょくひょう  
~9月の給食目標~  
た もの はたら し  
食べ物の働きを知ろう

託麻東小学校

日曜	献立名	使用する食品名						給食室からお知らせ	栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
8/30	ポークカレー ぎゅうにゅう だいこんサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら ごま・あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	589 19.4	
▼この下からは9月のきゅうしょくこんだて▼									
2月	チリコンカン ぎゅうにゅう ラビオリスープ ミニももゼリー	パン・さとう ラビオリ ももゼリー	あぶら あぶら	だいず・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく たまねぎ・もやし・しめじ	549 23.8	
3火	ぶちまるおぎごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが きりぼしだいこんのそくせきづけ ふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう	あぶら あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こうや豆腐 サラダこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく きゅうり・きりぼしだいこん	550 20.0	
4水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースかけ かぼちゃのみそ汁	こめ さとう・でんぶん		ハンバーグ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ・いりこ(だし)	かぼちゃ・ねぎ	えのきたけ・たまねぎ たまねぎ・だいこん	597 22.4	
5木	セルフツナサンド ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ ココアピーズ	パン パン	ノンエッグマヨネーズ バター・あぶら	ツナ いんげんまめ・ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ・にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ	576 24.6	
6金	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため もやしのこんぶあえ 豆腐のすましじる	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく・こうや豆腐・みそ 豆腐・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶのつくだに こんぶ(だし)	ピーマン にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・なす・しょうが もやし・きゅうり えのきたけ	547 23.0	
9月	ミルクパン ぎゅうにゅう ウィンナーとしろいんげんまめのペンネ ナッツサラダ	パン マカロニ・さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら	ウィンナー・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり	571 22.3	
10火	ぶちまるおぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに れんこんのすのもの にくすい	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら ごま あぶら	さば さば 豆腐・ぶたにく・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが もやし・れんこん・きゅうり たまねぎ・ごぼう	おおさかは、しんせん魚がおおかつたから、さっぱりとしたしょうががおいしい!	611 25.3	
11水	ハヤシライス ぎゅうにゅう ピーズサラダ	こめ・じゃがいも さとう	あぶら あぶら	ぶたにく だいず・ツナ	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく もやし	586 20.3	
12木	まるパン ぎゅうにゅう さかなフライ コールスロー じゃがいもとベーコンのスープ	パン パンこ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ・コーン たまねぎ・しめじ	551 22.2	
13金	けいはん ぎゅうにゅう くきわかめのごまペースト ムース	こめ・むぎ・さとう さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	けいはん けいはん	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん・ねぎ もやし・キャベツ	たくあんつけ・しいたけ もやし・キャベツ	552 19.6	
17火	ぶちまるおぎごはん ぎゅうにゅう さかなとれんこんのあまぜあえ きのこのみそ汁 つきみだんご	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら あぶら	ホキ あぶらあげ・みそ きなこ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ	れんこん たまねぎ・えのきたけ・しめじ	554 21.5	
18水	だいずのシャキシャキそば ぎゅうにゅう わかめのはちまき かきたまじる	こめ・さとう・でんぶん さとう じゃがいも・でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく・だいず たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・きりぼしだいこん・しょうが だいこん・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	551 21.8	
19木	コッペパン ぎゅうにゅう スパイシーやきそば ししゃもフライ なしりフルーツミックス	パン スパゲッティ パンこ カクテルゼリー	あぶら あぶら	ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん・ねぎ パイナップル	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく パイン・おうとう・なし	551 23.7	
20金	おぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのナムル	こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう	ごまあぶら・あぶら あぶら・ごま・ごまあぶら	豆腐・ぶたにく・だいず・みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん・ねぎ にら	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし	591 26.9	
24火	ぶちまるおぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに もやしのゆかりあえ ぶたじる	こめ・むぎ さとう	あぶら あぶら	いわし 豆腐・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん・ねぎ にんじん	もやし・きゅうり だいこん・ごぼう・しょうが たまねぎ・にんにく・しょうが	577 22.5	
25水	カレーライス ぎゅうにゅう アイアンサラダ	じゃがいも・こんにやく こめ・じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま・あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ	586 19.8	
26木	ミルクパン ぎゅうにゅう タイピーエン にんじんサラダ ミックスナッツ	パン はるさめ さとう	あぶら・ごまあぶら あぶら	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ チキンフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ きゅうり・たまねぎ	578 25.2	
27金	おぎごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん ごまペーストあえ のりつくだに	こめ・むぎ うどん さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	豆腐・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ もやし・ごぼう・きゅうり	551 21.6	
30月	コッペパン ぎゅうにゅう コロケ ぐだくさんやさいのスープ ぶどうゼリー	パン じゃがいも パンこ ぶどうゼリー	あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし・たまねぎ・キャベツ・しめじ・コーン	595 19.1	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。