

# かつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう 9月学校給食予定献立表

令和元年9月  
瓜生小学校

日	しゅしょく ぎゅうにゅう	こんだてめい	あか	き	みどり	えいようか
			体をつくる食べもの	ねつやちからの もとなる食べもの	体のちようしをととのえる 食べもの	エネルギー たんぱくしつ しじつ えんぶん
3 火	ぶたどん ぎゅうにゅう	ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし えのき ねぎ	615 kcal 25.8 g 15.0 g 2.4 g
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかつおぶしに そくせきづけ とうふとつくねのすまし汁	ぎゅうにゅう しおこんぶ きぬどうふ わかめ こんぶ	こめ	にんじん はくさい きゅうり たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	673 kcal 26.6 g 25.0 g 2.8 g
5 木	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフのごもくいため にらとうふのスープ レアチーズムース	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし きぬどうふ チーズ	こめ ごまあぶら ビーフん でんぷん	にんじん キャベツ ほししいたけ たまねぎ もやし にら	645 kcal 23.8 g 19.8 g 2.6 g
6 金 	わかめごはん ぎゅうにゅう	だいずとじゃこのあげに しらたまみそしる	ぎゅうにゅう わかめ だいず にぼし みそ さつまあげ	こめ でんぷん なたねあぶら もち さつまいも さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	685 kcal 22.1 g 16.8 g 2.3 g
	むぎごはん ぎゅうにゅう	あげのとりそぼろに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ なたねあぶら でんぷん さとう じゃがいも	にんじん しょうが だいこん ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ 【そのた:こんにやく】	621 kcal 23.9 g 18.2 g 2.2 g
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	かみかみタコメンチ ブロッコリーのごまずあえ キムチチゲ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ たこ	こめ こむぎこ パンこ	にんじん ブロッコリー コーン キムチ はくさい だいこん ねぎ	610 kcal 25.0 g 17.7 g 1.7 g
	チキンライス ぎゅうにゅう	もやしとみずなのサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう	こめ なたねあぶら さとう ポタージュのもと	にんじん たまねぎ エリンギ もやし みずな かぼちゃ	664 kcal 22.8 g 17.7 g 3.3 g
12 木 	ごはん ぎゅうにゅう	だいずのいそに こまつなのみそしる なし	ぎゅうにゅう とりにく だいず うすあげ ちくわ ひじき さつまあげ みそ	こめ なたねあぶら さとう	にんじん たけのこ いんげん こまつな たまねぎ なし	707 kcal 31.6 g 23.8 g 3.0 g
	ビーフカレー ぎゅうにゅう	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	630 kcal 21.5 g 16.6 g 2.6 g
17 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	こめ おおむぎ なたねあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン にんにく しょうが チンゲンツアイ ほししいたけ	601 kcal 21.5 g 17.2 g 2.6 g
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとだいこんのてりに スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	こめ ごまあぶら さとう ドレッシング	にんじん だいこん いんげん たけのこ キャベツ きゅうり コーン 【そのた:こんにやく】	650 kcal 23.6 g 21.3 g 1.5 g
19 木	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおのいそべフライ こんぶのいために うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう とびうお ぶたにく こんぶ うすあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ さとう なたねあぶら	にんじん こまつな たまねぎ	653 kcal 24.8 g 19.0 g 2.3 g
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ちくわのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ちくわ	こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく トマト キャベツ コーン	620 kcal 23.1 g 13.9 g 2.5 g
24 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくとひじきのいために さつまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ ひじき きぬどうふ みそ	こめ おおむぎ なたねあぶら さとう さつまいも	にんじん いんげん たけのこ だいこん ねぎ 【そのた:しらたき】	610 kcal 21.7 g 15.4 g 2.4 g
25 水 	あぶらあげごはん ぎゅうにゅう	キャベツのうめあえ とんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ きゅうり もやし うめ しょうが だいこん 【そのた:こんにやく】	632 kcal 24.3 g 15.6 g 3.2 g
	ごはん ぎゅうにゅう	チキンソースカツ はりはりづけ ぼっかけじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし	こめ こむぎこ パンこ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり ごぼう だいこん にんじん	630 kcal 23.6 g 19.7 g 2.0 g
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものあまから はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	こめ じゃがいも なたねあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	667 kcal 22.5 g 18.0 g 1.7 g
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのセサミケチャップソース ゆでブロッコリー コンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン さば	こめ でんぷん さとう ごま なたねあぶら	にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ こまつな	661 kcal 24.9 g 25.5 g 2.0 g

※ 予算や食材料の納入の関係で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ 毎月、成長期に大切な栄養素(鉄・カルシウム)を強化した献立を取り入れていきます。

アイアン給食・・・鉄分強化献立 歯ッピー給食・・・カルシウム強化献立 カミカミ給食・・・噛みごたえのある献立