

9月 献立予定表

● 今月の目標 しょうぶな からだを つくろう ●

栄町学校給食センター【小学校】

令和6年

日	曜	主 食	は し の 日	牛 乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					エネルギー	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
3	火	むぎごはん	〇	〇	ひきにくとなつやさいのカレー ひじきのマリネ	れいとう みかん	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり コーン もやし みかん	米 大麦 米粉	油	657 22.3	16.7 1.7	
4	水	むぎごはん	〇	〇	さばのみそに スタミナなっとう ひつつみじる		さばのみそ 鶏肉 納豆	牛乳	にら 小松菜 人参	米 大麦 ひつつみ 砂糖	油 ごま油	670 28.6	21.0 2.4	
5	木	しょくパン	〇	〇	タンドリーチキン フロッコリーのアーモンドあえ ラタトゥイユ	キャラメル クリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アスパラ 小松菜 トマト ピーマン	コーン にんにく なす スクキニーニ 玉ねぎ エリンギ	パン 砂糖 バター	アーモンド 油 オリーブ油	636 30.7	22.7 2.3
6	金	キャロット ピラフ	〇	〇	オムレツデミグラスソース マセドアンサラダ ラビオリスープ	ぶどう (きよほう)	卵 ハム 豚肉 ウィンナー	牛乳	人参	えのき 椎茸 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ ぶどう	米 砂糖 じゃがいも 小麦 卵 パン粉	バター 油	641 23.9	20.1 2.8
☆給食メモ☆ ぶどうの旬は8月から10月です。「巨峰」はそのおいしさから、ぶどうの王様と言われています。ぶどうは体の調子を整えて疲れをとってくれます。旬の味を味わいましょう！														
9	月	ごはん	〇	〇	さわらのさいきょうやき あげじゃがいもそばろに とうふとかかめのみそじる	アーモンド ごさかな	さわら 豚肉 豆腐 揚げ みそ	牛乳 わかめ かつお		玉ねぎ 生姜 ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 鶏粉	油 アーモンド	673 32.2	22.3 1.9
10	火	ごはん	〇	〇	とりそばろどんのぐ だいがくいも さわにわん		鶏肉 大豆	牛乳	人参 枝豆	生姜 椎茸 ごぼう だけのこ	米 砂糖 鶏粉 水あめ さつま芋	油 ごま	727 28.0	22.4 1.7
11	水	むぎごはん	〇	〇	とりにくのかおりやき きりほしだいこんのごまあえ とんじる	なし	鶏肉 豚肉 豆腐 揚げ みそ	牛乳	人参	にんにく 切干大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 梨 こんにゃく	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	623 28.8	16.2 1.8
12	木	スパゲッティ ミートソース	〇	〇	さつまいものサラダ わかったさんのアップルパイ	ミルク	豚肉 大豆ミート ハム	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	セロリ 玉ねぎ パプリカ にんにく きゅうり りんご	スパゲッティ 砂糖 さつま芋	油	611 24.7	24.6 2.0
☆給食メモ☆ 今日は「おはなし給食」です。「わかったさんのアップルパイ」という絵本に出てくるアップルパイを給食で作ります。りんごのコンポートを作りパイにしました。絵本と一緒に読んでみましょう！														
13	金	ごはん	〇	〇	しゅうまい 1こ はるさめサラダ マーボー豆腐		豚肉 ハム 豆腐 レバー 大豆ミート	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり もやし 生姜 葱 にんにく 玉ねぎ ねぎ 椎茸	米 卵 砂糖 香辛料 砂糖	ごま ごま油 油	654 27.1	19.4 2.1
17	火	むぎごはん	〇	〇	さんましょうがに フロッコリーとコーンのサラダ おつまみじる	つきみ だんご	さんま 鶏肉 かまぼこ	牛乳	アスパラ 人参	生姜 コーン 大根 椎茸 ねぎ	米 だんご 大麦	ドレッシング	686 27.2	19.8 2.1
☆給食メモ☆ 今日は「お月見献立」です。十五夜は一年で一番きれいな月が見える日です。すすきや月見団子を飾って食べ物の収穫を感謝するのわらわがあります。														
18	水	ビタパン	〇	〇	かぼちゃコロッケ キャベツのフレンチサラダ チリコンカン	りんご	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ 人参 トマト	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ パプリカ 枝豆 にんにく りんご	ビタパン 卵 砂糖 砂糖 じゃが芋	油	594 21.7	21.6 2.7
19	木	ごはん	〇	〇	だいこんおろしハンバーグ ごまつなごまあえ なすのみそじる	おはぎ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし なす ねぎ	米 砂糖 おはぎ	ごま	730 26.3	19.3 2.1
20	金	ながさき さらうどん	〇	〇	さらうどんのぐ はるまき	フルーツ あんぱん	かまぼこ 豚肉 えび ぼたて	牛乳	チンゲン菜 にら 人参	椎茸 葱 白菜 キャベツ 玉ねぎ みかん 卵 もち	砂糖 鶏粉 小麦粉 香辛料 香辛料 豆腐	ごま油 油	641 20.7	30.1 1.8
☆給食メモ☆ 今日は「長崎県の郷土料理献立」です。バリバリの麺を袋の中で少し砕いて、野菜がたっぷり入った血うどんの具と一緒に食べてください。														
24	火	ごはん	〇	〇	あげぎょうざ 2こ たんたんはるさめスープ きりほしだいこんのナムル		豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 にら	キャベツ にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし 切干大根	米 小麦粉 香辛料 砂糖	油 ごま油 ごま	628 20.0	22.6 1.8
25	水	ごはん	〇	〇	あじのあげに とうふサラダ さといものみそじる	ヨーグルト	鯉 豆腐 鰹節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳のり りめん ヨーグルト	小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 鶏粉 砂糖 里芋	油	614 26.9	19.9 1.8
26	木	やきそば	〇	〇	ままかりのりごまフライ 1こ こんさいサラダ	おこめ りんご タルト	豚肉 ハム ままかり	牛乳 あおさ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう れんこん きゅうり コーン	中華めん 卵 砂糖 砂糖 タルト	油 ごま	628 24.5	28.6 2.7
27	金	ナン	〇	〇	チキンナゲット 2こ にんじんサラダ ドライカレー	れいとう パイン	鶏肉 ツナ 豚肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳	人参 ヒーマン トマト	きゅうり セロリ 玉ねぎ にんにく 生姜 パイン	ナン 卵 砂糖	油	650 30.4	24.7 2.7
30	月	ごはん	〇	〇	ささみのレモンソースがけ こまつなとろくわのあえもの いものこじる		鶏肉 ちくわ 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 鶏粉 砂糖 手もち	油 ごま油 ごま	685 30.7	18.8 2.2
9月分給食費口座振替日は、9月30日(月)です。												平均	653 26.4	21.7 2.1

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

9月12日 おはなし給食「わかったさんのアップルパイ」が登場します！

～あらすじ～

車が故障してこまっていたところを、ウサギのシロタさんに助けてもらったわかったさん。そこでシロタさんに、「このリンゴで、アップルパイを、作ってください。」とたのまれます。リスのナガオさんのけっこんしきのためのようですが、けっこんしきは今日！アップルパイは間に合うのか？ぜひ読んでみてください。



作：寺村輝夫
絵：永井郁子
発行所：あかね書房

学校給食摂取基準（8～9歳）

エネルギー：650kcal

たんぱく質：摂取エネルギーの13～20%

脂質：摂取エネルギーの20～30%

塩分：2.0g未満