

学校給食予定献立表

9月の給食が
始まります!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
3日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			627	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			624
なつやさい チキンカレー	とりにく	40		○			そばろどんぶり	とりミンチ	50		○		小(高)
	かぼちゃ	40			○	小(高)		だいずミンチ	5		○		702
	なすび	20			○	677	かいそうサラダ	たまねぎ	50			○	中・高
	ピーマン	10			○			にんじん	15			○	847
フレンチサラダ	たまねぎ	40			○	中・高	ヨーグルト	えだまめ	5			○	
	ホールコーン	5			○	836		しょうが	1			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			あぶら	10.5	○			
	ソテードオニオン	5			○			さとう	4	○			
	あぶら	1	○					しょうゆ	6				
	カレールウ	18	○					さけ	2				
	ケチャップ	1						くきわかめ	5			○	
	ウスターソース	1						ひじき	0.3			○	
	カレーこ とりがらスープ							にんじん	10			○	
	キャベツ	40			○			きゅうり	10			○	
	きゅうり・にんじん	10			○			もやし	20			○	
	あぶら	2	○					あぶら	2	○			
	りんごす	3						さとう	0.5	○			
	しお こしょう							りんごす	4				
								しょうゆ	1				
								しお こしょう					
								ヨーグルト	80			○	
4日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	9日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーバنز	50	○			651	ぎゅうにゅう	オリーブパン	50	○			607
ハニーバنز	ハンバーグ	60		○			オリーブパン	ぶたにく	40		○		小(高)
	たまねぎ	30			○	小(高)		ベーコン	5		○		672
	にんじん	10			○	717	ポークビーンズ	だいずみずに	29		○		中・高
ハンバーグ	トマトみずに	15			○	中・高		たまねぎ	40			○	852
トマトソース	マッシュルーム	5			○	924	マカロニサラダ	にんじん	15			○	
コーンスープ	あぶら	0.5	○					じゃがいも	50	○			
	ケチャップ	5						にんにく	0.3			○	
	トマトピューレ	3						トマトみずに	30			○	
ぶどうゼリー	あかワイン	2						オリーブオイル	1	○			
	しお こしょう							ケチャップ	5			○	
								さとう	0.3	○			
								ウスターソース	1				
								とりがらスープ					
								しお こしょう					
								マカロニ	10	○			
								さやいんげん	10			○	
								きゅうり	10			○	
								にんじん	5			○	
								エッグケアマヨネーズ	10	○			
5日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ペットボトルの飲み残しに注意!</p> <p>ペットボトル飲料は、持ち運びができる便利な飲み物です。でも、飲み残しがあるときは少し注意が必要です。口をつけて飲んだペットボトルの中には口の中の雑菌などが入りやすく、入った菌は飲み物の栄養を利用して、時間がたつにつれどんどん増えていきます。とくに暑い夏は、ペットボトルの中は菌が繁殖しやすい温度になりやすく、その結果、とても不衛生な飲み物になってしまうことがあります。「ふたを開けたら飲みきる」「一度に飲みきれる量の容器のものを買う」。そして「直接ボトルに口をつけて飲まず、コップなどについて飲む」「残ったら冷蔵庫で保管して早めに飲みきる」などを心がけたいですね。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> </div> </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			618							
ごはん	ぶたにく	40		○									
	はるさめ	10	○			小(高)							
	ピーマン	20			○	704							
ぶたにくと はるさめの いためもの	あかピーマン	10			○	中・高							
	たけのこ	15			○	865							
	ほししいたけ	1			○								
	にんにく・しょうが	0.3			○								
とうがんの スープ	あぶら・ごまあぶら	1	○										
	しょうゆ	3											
	さとう	0.5	○										
	さけ1 こしょう												
	ハム	10			○								
	とうふ	30			○								
	とうがん	20			○								
	えのきだけ・ねぎ	5			○								
	あぶら	0.5	○										
	さけ1 しょうゆ	1											
	かたくりこ	2	○										
	とりがらスープ												
	しお こしょう												

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

給食前のみじたくを
チェックしましょう!



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			555	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			562
クファ	ぶたにく	15		○			あかうお	あかうお	60		○		
ジューシー	コンブ	1		○		小(高)	ごはん	しょうゆ	4				小(高)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 沖縄風の 炊き込み ごはんです </div>	にんじん	5			○	634	さけ・みりん	2					636
	ねぎ	5			○		あかうおの てりやき	ぶたにく	10		○		中・高
	ほししいたけ	1			○		ごぼう	ごぼう	25			○	789
	しょうゆ	5					にんじん・ピーマ	にんじん・ピーマ	15			○	
	さけ	2					エリンギ	エリンギ	10			○	
みりん	2					あぶら	あぶら	1	○				
ゴーヤ	とりがらスープ					さとう	さとう	3	○				
チャンプル	あぶら	0.5	○			わかめの みそしる	しょうゆ	4					
	ゴーヤ	10			○		さけ	1					
さつまいもの みそスープ	きゃべつ	30			○		じゃがいも	40	○				
	にんじん	5			○		わかめ	0.5		○			
	こんにゃく	20					だいこん	20			○		
	とうふ	30			○		うすあげ	5			○		
	たまご	25			○		みそ	8			○		
	かつおぶし	0.3			○		だしじる						
	さとう	0.5	○										
	しょうゆ	2					13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しお こしょう						ぎゅうにゅう	こめ	80	○			629
	さけ	1					ごはん	とりにく	40		○		
	あぶら	3			○		さといも	50	○			小(高)	
	さつまいも	40	○				にんじん	15			○	704	
	たまねぎ	30			○		とりにくと さといもの みそに	たまねぎ	40			○	中・高
	ごぼう	15			○		こんにゃく	20			○	838	
	にら	5			○		ほししいたけ	1			○		
	みそ	8			○		さやいんげん	10			○		
	とりがらスープ						あぶら	1	○				
	こしょう						さとう	3	○				
							みそ・しろみそ	3.5		○			
11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	みたらしだんご	しょうゆ	0.5				小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			562		さけ	2				629
ごはん	ぎゅうにく	30		○		小(高)		だしじる					
かぼちゃの にくじゃが ふうに	あつあげ	30		○		642		だいこん	30			○	
	かぼちゃ	40			○			にんじん・きゅうり	5			○	
	たまねぎ	40			○			さとう	3	○			
	にんじん	15			○	中・高	す 6	しお					
	さやいんげん	10			○	789	ごま	1.5	○				
	いとこんにゃく	20					しらたまだんご	30	○				
キャベツと きゅうりの うめあえ	あぶら	1	○				さとう	5	○				
	さとう	4	○				しょうゆ	3					
	しょうゆ	7					みず						
	さけ	2					かたくりこ	1.5	○				
	みりん	2											
	だしじる												
	キャベツ	40			○								
	きゅうり	10			○								
	かりかりうめ	2											
	しょうゆ	0.5											



さといも

9月から11月にかけては、さといもが旬を迎えます。日本では古くから食べられており、「山のいも(ヤマイモ)」に対して、「里のいも」ということでこの名がつけられたといわれ、米が伝わる前は日本人の主食だったと考えられる人もいます。秋には十五夜がありますが、じつは月見に団子が供えられるようになったのは江戸時代後半からで、それまでは十五夜にはさといも、十三夜には豆や栗などが供えられていました。このことから、十五夜を「いも名月」、十三夜を「豆名月」「栗名月」ともよびます。また1株に連なるように育つさといもは子孫繁栄を連想させる縁起のよい食べ物とされ、おせち料理にもよく使われます。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)