

8・9月 予定献立表



日 (曜)	こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。	あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なしの学校
		ちやにく, ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる		脂質(g)	塩分(g)	
8/22 (木)	ご飯 さばのみそ煮 れんこんサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とろろ たまご	れんこん にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ ドレッシング でんぶ	676	26.3	東向小・成東小 明小・利支	26.9	2.3	
23 (金)	ご飯 笹かまぼこの葱ソースかけ ごぼうと豚肉の炒り煮 高野豆腐のみそ汁 冷凍パン	ぎゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく みそ こうやどうふ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん パイン	ごはん さとう でんぶ ごまあぶら ごま じゃがいも	601	27.1		利支	13.2	3.1
26 (月)	ご飯 キャベツメンチカツ (クラス用ソース) ひじきと大豆の炒り煮 芋煮汁	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく とろろ とり	にんじん きぬぎや はくさい キャベツ まいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん しょうぶつゆ さとう さといも パン	636	22.9	富小4の1 日小5年		19.6	2.7
27 (火)	米粉パン ハムチーズピカタ (クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ベーコン ひよこめ なまクリーム	たまねぎ パセリ にんじん コーン	パン バター じゃがいも でんぶ	694	26.9		富小4の2 東向小4年 成小4年	26.2	3.8
28 (水)	夏野菜カレーライス (麦ご飯 夏野菜カレー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	りんご みかん パイン しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ スズッキーニ なす パプリカ	ごはん むぎ さとう ゼリー しょうぶつゆ じゃがいも	684	19.3	富小4の3		17.3	1.7
29 (木)	背割りソフトパン チリドッグの具 ツナサラダ ジュリアンスープ レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ひよこめ レンズまめ わかめ ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト きゅうり コーン にんじん だいこん セロリー キャベツ パセリ	パン しょうぶつゆ ゼリー さとう ドレッシング	664	27.0		東向小	23.8	4.1
30 (金)	ご飯 そぼろ丼の具 野菜とがんと煮物 すいとん汁	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご がんもどき あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん グリンピース	ごはん しょうぶつゆ さとう すいとん	696	31.7	東向小		21.4	2.9
9/2 (月)	ご飯 あじフライ (クラス用ソース) 切り干し大根の炒り煮 さつま汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とり たまご みそ とろろ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん	ごはん しょうぶつゆ さとう さつまいも パン	655	24.9		利支3.4年	19.1	2.2
3 (火)	バターロールパン ポテトのオープン焼き カラフルサラダ ミートボールスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん もやし キャベツ パセリ	パン ドレッシング ゼリー じゃがいも でんぶ パン	636	21.0	富小1年		23.6	3.2
4 (水)	マーボーライス (麦ご飯 マーボーライスの具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とろろ	りんご みかん パイン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ には	ごはん むぎ さとう しょうぶつゆ でんぶ ごまあぶら ゼリー	655	24.5		あけ小6年 成小1年 利支1.2年	15.7	2.5
5 (木)	レーズンパン 照り焼きハンバーグ 枝豆とコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ウィンナー ベーコン	コーン えだまめ たまねぎ にんじん トマト パセリ レーズン	パン バター じゃがいも マカロニ	683	27.0	あけ小6年 東向小2年 明小1年 利支5.6年		24.2	3.2
6 (金)	ご飯 春巻き パンサンスー 塩ワントンスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく なた	きゅうり キャベツ にんじん はくさい メンマ ねぎ たまねぎ もやし たけのこ	ごはん しょうぶつゆ マロニー さとう ごまあぶら ワントン こむぎ	638	17.9		成東小	22.5	2.8
9 (月)	ピピンバ (麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	ごはん むぎ さとう しょうぶつゆ ラーゆ ごまあぶら ごま	612	23.7	東向小1年 あけ小1年		20.2	2.6
10 (火)	パンキンパン ウィンナーの卵巻き まめまめサラダ キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご だいず ハム とり ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム	えだまめ コーン にんじん たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング じゃがいも	731	30.6		東向小1年 あけ小1年	31.8	3.2
11 (水)	ハヤシライス (麦ご飯 ハヤシチュー) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	りんご みかん パイン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース しょうが	ごはん むぎ しょうぶつゆ じゃがいも	704	21.2	富小6年・丘小2年 成東小6年・明小2年		18.1	2.0
12 (木)	ご飯 さんまのかば焼き きんぴらごぼう 白玉汁 冷凍黄桃	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ とり なた	ごぼう にんじん はくさい ねぎ もも	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま ごまあぶら しらたまもち でんぶ	724	23.1		富小6年・成東小6年 丘小6年・東向小6年 あけ小2年・成小6年 明小6年	22.4	2.8
13 (金)	舞茸ご飯 スコッチエッグ (クラス用ケチャップ) もやしのごま酢和え 豚汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とり ぶたにく あぶらあげ ぶたにく とろろ みそ	もやし きゅうり にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい まいたけ たまねぎ	ごはん さとう ごま パン しょうぶつゆ さといも ゼリー	667	25.5	丘小6年・東向小6年 成小6年・明小6年		21.2	3.2
17 (火)	米粉フォカッチャ ドライカレー ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ パセリ	パン しょうぶつゆ さとう こむぎ パン	634	31.1		日小2.6年・利支	19.9	3.3
18 (水)	ご飯 鶏肉の香味焼き 肉じゃが なめこ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ とり ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん なめこ ねぎ	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも さとう	568	27.5	富小2年・日小6年 利支6年		13.7	2.4
19 (木)	ミルクパン かぼちゃの天ぷら 海藻サラダ 山菜うどん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ なた わかめ くきわかめ こんぶ	かぼちゃ きゅうり にんじん さんさいミックス ねぎ	パン ごま しょうぶつゆ うどん こむぎ でんぶ	603	23.8		成東小3年・利支5年 成小2年・明小4年	21.5	3.6
20 (金)	中華飯 (ご飯 中華飯の具) パンパンジーサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく えび いか うずらのたまご	きゅうり もやし しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい ヤングコーン さやいんげん	ごはん ドレッシング しょうぶつゆ さとう でんぶ ごまあぶら ゼリー	591	24.3	丘小1年		14.3	2.5
24 (火)	ココアパン えびグラタン スパゲティナポリタン ポトフ	ぎゅうにゅう えび チーズ ハム ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー ピーマン にんじん だいこん トマト	パン しょうぶつゆ マカロニ スパゲティ じゃがいも	644	22.8		明小5年	22.6	3.0
25 (水)	ご飯 カレーロールフライ 野菜とツナのソテー 洋風卵スープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とろろ たまご ソーセージ	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	ごはん しょうぶつゆ でんぶ じゃがいも パン	633	21.5	成小3年 利支3.4年		22.4	2.4
26 (木)	ご飯 いわしのごまみそ煮 ほうれん草のおひたし 豆麩のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ささかまぼこ かつおぶし あぶらあげ とろろ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも ごま	549	22.6		利支6年 日小1年	13.5	2.3
27 (金)	ご飯 かにしゅうまい (2個) 舞茸のオイスターソース炒め 中華スープ	ぎゅうにゅう たら かに ぶたにく ハム なた とろろ	にんにく あかピーマン たけのこ メンマ たまねぎ まいたけ えだまめ にんじん キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶ パン ごまあぶら	603	24.1	利支6年 日小		17.6	3.0
30 (月)	ご飯 鮭メンチタルタルソースフライ 梅おかか和え おじゃがもち汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ ちくわ かつおぶし あぶらあげ	きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ たまねぎ うめ	ごはん おじゃがもち パン	596	21.4		富小1年	15.0	2.8

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

《食育の日こんだて…13日》 お月見

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見では、満月のように丸いお月見団子、魔除けの力があるとされたすすき、くだもの、くり、さといもなどをお供えし、収穫を感謝します。

今年は9月13日(金)が十五夜となっています。給食でも、13日が「お月見メニュー」ですので、味わって食べてください。

《プチメモ》

今日は、「まごはやさしい」の4品目「や」についてです。「やさしい」は、健康維持に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。1日350gを目標に、積極的に食べましょう。

平均 (単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	651	650
たんぱく質 (g)	25.0	21.1~32.5
脂質 (g)	17.1	14.4~21.6
塩分 (g)	2.8	2未満

今月のもくひょう

食事のさほうをおぼえましょう