

8・9月予定献立表



日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	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	からだのちようしよととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
8/22 (火)	バターロールパン 鶏肉のパーベキューソースがけ ポテトサラダ 雲の上スープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ りんご レモン きゅうり にんじん コーン セロリー だいこん キャベツ パセリ	パン しよくぶつゆ さとう パスタ じゃがいも マヨネーズ マカロニ	610 24.7	29.9 3.7	丘小・東向小・明小 あけ小・日小・利支 成東小
23 (水)	ご飯 さつまいもの天ぷら 切干大根の炒り煮 つみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とうふ たら	にんじん ほししいたけ きりほしだいこん だいこん ねぎ	ごはん さつまいも こむぎこ しよくぶつゆ さとう	591 20.1	19.6 2.0	利支
24 (木)	ご飯 いわしの梅煮 荳わかめの五目炒め そぼろみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ くきわかめ とりにく みそ	にんじん しょうが たまねぎ うめ えのきたけ こまつな	ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも	526 14.0	23.3 2.0	あけ小5年
25 (金)	フルーツキーマカレーライス (ご飯 フルーツキーマカレー) ポトフ レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ りんご パセリ ピーマン にんじん だいこん キャベツ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも レモンソーダゼリー	628 16.8	25.3 2.0	あけ小5年 成小4年 日小4の2
28 (月)	菜めし みそカツ <日本味めぐり…愛知県> れんこんサラダ (クラス用ドレッシング) 八杯汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とうふ かまぼこ	れんこん きゅうり にんじん ほししいたけ だいこん チンゲンサイ	ごはん しよくぶつゆ さとう ドレッシング さともい でんぶん	631 22.1	23.4 3.3	
29 (火)	米粉フオカッチャ ポルペッティ キャベツのサラダ (クラス用ドレッシング) ミルファンティ 豆乳パンナコッタ <世界味めぐり…イタリア>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ハム たまご チーズ	にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう ドレッシング パンこ じゃがいも オリーブオイル とうにゅうパンナコッタ	575 21.2	27.0 3.3	あけ小2年
30 (水)	ご飯 ぶりの甘みそ焼き 五目豆 すまし汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく こんぶ だいず なんと とうふ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ えのきたけ いとみつば	ごはん しよくぶつゆ さとう マロニー ふ	592 20.0	29.2 1.9	
31 (木)	ご飯 たこメンチカツ 梅おかか和え 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう たこ たら わかめ みそ ちくわ かつおぶし あぶらあげ とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも パンこ こむぎこ	556 17.5	21.3 2.3	丘小5年・日小4の1 東向小6年 利支5.6年
9/1 (金)	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	もも みかん りんご レモン しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい さやいんげん	ごはん ごまあぶら しよくぶつゆ でんぶん あんにんどうふ さとう	595 16.0	24.2 2.0	丘小5年・成小1年 東向小6年 日小4の3
4 (月)	ご飯 赤魚の塩麹焼き もやしのごま酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま しよくぶつゆ じゃがいも	526 14.7	26.9 1.8	あけ小6年
5 (火)	ココアパン オムレツクリームソースがけ ジャーマンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん キャベツ コーン	パン なまクリーム バター じゃがいも しよくぶつゆ	600 24.9	23.5 2.9	富小1年 あけ小1年
6 (水)	ご飯 コーンシュマイ(2個) チンジャオロースー たまごとなめこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご とうふ さかなのすりみ	しょうが にんにく にんじん なめこ コーン たけのこ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	ごはん しよくぶつゆ でんぶん ごまあぶら	560 17.5	24.4 2.1	利支3.4年
7 (木)	ご飯 和風つくね きんぴらごぼう わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ たまねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	582 18.7	22.7 2.3	成東小6年 成小2.3年
8 (金)	ご飯 鶏のから揚げ(2個) 中華風サラダ 沢煮焼	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく こうやどうふ	きゅうり キャベツ ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ マロニー さとう ごまあぶら	625 23.2	23.8 2.4	あけ小2年 東向小4年 成東小6年
11 (月)	ご飯 しらす入り厚焼きたまご じゃがいものそぼろ煮 油麩のみそ汁	ぎゅうにゅう しらす たまご ぶたにく みそ わかめ	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ じゃがいも さとう でんぶん あげふ	562 16.3	24.1 2.5	
12 (火)	横割り丸パン 白身魚和風みそフライ スパゲッティナポリタン 白花豆のポターージュ	ぎゅうにゅう ほき みそ ハム ベーコン しるはなまめ チーズ	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんじん パセリ	パン しよくぶつゆ オリーブオイル スパゲティ バター じゃがいも なまクリーム	658 23.3	27.0 2.9	富小2年・日小6年 東向小2年
13 (水)	ご飯 ハンバーグマスタードソースがけ 野菜とウィンナーのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウインナー ベーコン ひよこめ	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン セロリー トマト ブロッコリー にんにく パセリ	ごはん さとう しよくぶつゆ オリーブオイル マカロニ	641 23.0	25.1 2.8	富小 日小6年 利支1.2年
14 (木)	ご飯 鶏肉のごまみそがけ 切干大根のバリバリサラダ すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき ハム	きりほしだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ドレッシング すいとん	584 14.8	30.1 2.3	丘小6年 成小2.3.6年
15 (金)	スタミナ丼(ご飯 スタミナ丼の具) 塩ワタンスープ シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ いら はくさい メンマ ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ごま ごまあぶら ワタンスープ シューアイス	630 22.5	25.6 3.0	丘小6年・成東小 成小6年
19 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) カラフルサラダ コーンポターージュ	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこめ	ブロッコリー カリフラワー パブリカ たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン ドレッシング バター なまクリーム	620 26.3	23.8 2.8	利支6年
20 (水)	ご飯 鮭のねぎソースがけ すき昆布の炒り煮 さつま汁	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ とりにく あぶらあげ とうふ すきこんぶ	ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん	ごはん しよくぶつゆ さとう さつまいも	579 17.5	26.1 3.1	丘小・あけ小 日小・利支6年
21 (木)	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もも みかん りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ごはん むぎ ゼリー さとう しよくぶつゆ じゃがいも	653 16.6	19.4 2.0	
22 (金)	ご飯 納豆 ほうれん草入りたまご巻き キャベツの塩昆布和え おくずかけ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とうふ なつとう あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ なす さやいんげん きゅうり	ごはん じゃがいも でんぶん ふ	562 16.3	24.4 2.2	富小6年・丘小1年 東向小1年 成東小特支
25 (月)	ビビンバ(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 ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん しよくぶつゆ さとう ラーゆ ごまあぶら ごま	574 21.3	23.8 2.5	利支
26 (火)	ミルクパン ほっけフライ(クラス用ソース) 海藻サラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ ちくわ ベーコン たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト パセリ	パン しよくぶつゆ でんぶん	597 24.9	26.1 3.5	東向小 あけ小4年
27 (水)	ご飯 ハンバーグオニオンソースがけ<十五夜献立> みたらし団子 宮城風芋煮汁 <東北味くらべ>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん しらたまもち さともい	590 16.4	23.3 2.2	明石小6年
28 (木)	ご飯 さんまのかば焼き風 舞茸のオニオンソース炒め みそスープ	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにく みそ	にんにく たけのこ まいたけ えだまめ パブリカ にんじん はくさい もやし コーン ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら	609 22.6	24.4 2.1	成東小3.4年 明石小6年 利支1.2年
29 (金)	ご飯 さばのトマみそ煮 わかめのささみ和え 山形風芋煮汁 <東北味くらべ>	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう まいたけ ねぎ トマト	ごはん さともい さとう	579 20.1	23.7 2.2	富小4年 成東小1.2年

※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、学校に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。

今月のもくひょう

食事のマナーを身につけよう。
 厳しい暑さが一段落すると、勉強
 にも運動にも気持ちの良い季節を
 迎えます。
 さわやかな季節を楽しむために、
 体調を整え元気に過ごしましょう。



《食育の日こんだて》9/7日…「まごわやさしい献立」

9月18日は、「敬老の日」です。長寿といわれている日本。「日本型食生活」は、ご飯を
 主食とし、主菜や副菜、牛乳・乳製品や果物を組み合わせて食べる食生活です。健康的
 で、栄養バランスに優れており、世界からも注目されています。
 おすすめは【まごわやさしい(ま:まめ、ご:ごま、わ:わかめなどの海藻、や:やさい、
 さ:さかな、し:しいたけなどのきのこ、い:いも)】食材です！9月7日の給食には、油揚げ、
 ごま、わかめ、ごぼうや大根、さつま揚げ、しめじ、じゃがいもといった食材を使用します。

平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	593	650
たんぱく質(g)	24.8	21.1~32.5
脂質(g)	19.7	14.4~21.6
塩分(g)	2.6	2未満

＜日本味めぐり:愛知県 8/28日＞【みそカツ】、【八杯汁】
 ＜世界味めぐり:イタリア 8/29日＞【ポルペッティ】【ミルファンティ】
 ＜東北味くらべ 9/27・29日＞ 9月27日の給食には『宮城風芋煮』、29日には
 『山形風芋煮』が登場しますので、ぜひ味を比べてみてくださいね！
 ＜十五夜献立 9/27日＞ 手作りのタレをかめしたみたらし団子と、宮城風芋煮汁
 を味わってください。