

令和元年度

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー P=タンパク質 F=脂質		
	小学校	650	26.8

こ ん だ て	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
あか	たまごきゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン	とうふ,ぶたにく,ぎゅうにゅう,かつおぶし,ベーコン	ぶたにく,ぎゅうにゅう,かまぼこ,チーズ,ベーコン	ぶたにく,ベーコン,ツナ,たまごきゅうにゅう,かつおぶし,こんぶ	とうふ,みそ,こんぶ,たまごきゅうにゅう,かつおぶし,さけ
き	さとう,ごまあぶら,あぶら,ごま,おおむぎ,こめ	あぶら,さといも,こめ	オリーブ油,さとう,バター,スパゲティ	あぶら,ことう,こめ,こむぎ,ケーキミックス	さとう,あぶら,でんぶん,こめ
みどり	こまつな,しょうが,にんじん,にんにく,ねぎ,ピーマン,もやし,パインアップル,みかん,もも,たけのこ	だいこん,にんじん,ながねぎ,ようさい(ウンチェー),しめじ,ごぼう,にんにく	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,にんにく,ねぎ,しめじ,エリンギ,きくらげ,フロコリー,カリフラワー,コーン,マッシュルーム	しょうが,チンゲンサイ,とうがら,にら,にんじん,パパイア	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,なし,しめじ,しいたけ,にんにく
小学校	C 617 P 18.9 F 19.4	C 530 P 21.7 F 14.5	C 556 P 23.8 F 20.7	C 842 P 22.2 F 40.6	C 589 P 29.1 F 15.6

こ ん だ て	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
あか	とうにゅう,ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぎゅうにゅう	チーズ,ぎゅうにゅう,ロース,ハム,ぎゅうにゅう	ゆし豆腐,ツナ,ひじき,いわし,たまご,ぎゅうにゅう,かつおぶし,ふ	はんぺん,ぎゅうにゅう,かつおぶし,こんぶ,ぶたにく,ツナ	ぎゅうにゅう,かまぼこ,ぶたにく,さんま
き	さとう,ことう,ごまあぶら,あぶら,はるさめ,でんぶん,ごま,こめ,こむぎ	じゃがいも,たまご,なし,マヨネーズ,バター,あぶら,マカロニ,こむぎ,コッペパン,なまクリーム	さとう,あぶら,ごま,こめ	あぶら,さとう,でんぶん,ごま,こめ,こむぎ	くり,さとう,あぶら,ごま,こめ
みどり	しょうが,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,もやし,しめじ,ぜんまい,ほうれん草,にんにく,レズン	キャベツ,きゅうり,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,フロコリー,にんにく	キャベツ,にら,にんじん,ねぎ	からしな,だいこん,にんじん,ねぎ,しいたけ,しょうが	キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん,しめじ,えだまめ,ごぼう,しいたけ,レモン
小学校	C 648 P 26.6 F 15.1	C 722 P 25.1 F 27.7	C 563 P 26.6 F 15.9	C 569 P 25.6 F 15	C 659 P 24.7 F 25.4

こ ん だ て	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
あか	とうにゅう,ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ぎゅうにゅう	しいら,なると,ワンタン,ぎゅうにゅう	だいず,みそ,ひじき,ぎゅうにゅう,かつおぶし,ちきあぎ,ぶたにく	とうふ,チーズ,たまご,ぎゅうにゅう,かつおぶし,ヨーグルト,ぶたにく,ベーコン	ぶたにく,とりレバー,ひよこまめ,えんどうまめ,いんげんまめ,チーズ,しらはなまめ,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,ロース,ハム
き	あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぶん,こめ,こむぎ	じゃがいも,さとう,あぶら,こめ	じゃがいも,さとう,あぶら,こめ	じゃがいも,さとう,あぶら,こめ	じゃがいも,バター,あぶら,こめ,こむぎ,げんまい
みどり	こまつな,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,ピーマン,きくらげ,しいたけ,しょうが,たけのこ	キャベツ,だいこん,にら,にんじん,ねぎ,あおぎりみかん,えのきたけ,こんにやく	キャベツ,だいこん,にら,にんじん,ねぎ,あおぎりみかん,えのきたけ,こんにやく	きゅうり,たまねぎ,にんじん,はくさい,パセリ,きぬさや,こんにやく	かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,なし,しめじ,ウーヅパウダー,コーン
小学校	C 559 P 23.2 F 14.9	C 506 P 18.2 F 11.4	C 619 P 24.3 F 17.8	C 681 P 21.4 F 20.7	

こ ん だ て	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
あか	うずら,たまご,イカ,たまご,ぎゅうにゅう,ぶたにく	なると,わかめ,だいず,アーサ,たまご,ぎゅうにゅう,かつおぶし,ちきあぎ,あぶらあげ	とうふ,ホキ,こんぶ,もずく,ぎゅうにゅう,かつおぶし,かまぼこ,かにかまぼこ,ぶたにく	だいず,ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,ウィンナー	
き	ごまあぶら,あぶら,でんぶん,こめ	さとう,あぶら,こむぎ,ことう	たまご,なし,マヨネーズ,さとう,あぶら,こめ	じゃがいも,さとう,あぶら,コッペパン	
みどり	しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,しめじ,ヤングコーン,ウーヅパウダー,ほうれん草,きぬさや,たけのこ,ぶどう	キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん,ながねぎ,ごぼう	にんじん,ねぎ,はくさい,パセリ,干切大根,しいたけ,こんにやく	たまねぎ,とうがら,にんじん,にんにく,パセリ,ピーマン,コーン,パナナ	
小学校	C 677 P 25.2 F 19.4	C 546 P 23.9 F 19.3	C 585 P 28.6 F 16.7	C 665 P 23.9 F 25.2	

《 今月のきゅうしょくもくひょう 》

あとかたづけをきちんとしよう！

※ろうかにこぼしたら、かならずふきとりましょう！

夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。まだまだ夏休み気分から抜け出せない人はいませんか？また、夏の疲れが出てくるころでもあります。夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。 ※給食費は、毎月10日までに納めましょう。