

8. 9月の給食だより

令和6年度
根知小学校

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
8 / 26	月	むぎ ごはん	○	チキンカレー/ フレンチサラダ/	こめ・むぎ じゃがいも・ルウ アーモンド・あぶら オリーブゆ	とりにく 牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・もやし	690kcal 341mg 2.5g
27	火	コッペ パン	○	セルフホットドッグ/ (ウインナー・そえサラダ)/ マカロニシチュー/	パン・マヨネーズ マカロニ・こめこ じゃがいも・ルウ	ウインナー 牛乳	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ グリーンピース	636kcal 378mg 1.9g
28	水	ごはん	○	ふっくらとうふハンバーグ いとうりのあえもの/ なつげんちゃんじる/	こめ・かたくりこ こめこ・でんぶ さとう・ごまあぶら ごま・じゃがいも	とうふ・だいず ぶたにく・とりにく 牛乳	たまねぎ いとうり・にんじん・きゅうり もやし・ユウガオ・かおちゃ・なす	608kcal 350mg 1.7g
29	木	ごはん	○	イカとブロッコリーの ちゅうかいだめ/ きゅうりのあさづけ/ サンラータン/	こめ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	イカ・しおこんぶ とうふ・たまご 牛乳	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・もやし・にんじん チンゲンサイ・しいたけ・ねぎ	653kcal 333mg 2.8g
30	金	ごはん	○	【 ジョ給食 】 防災の日 献立 きゅうきゅうカレー/ (学校給食用非常食) ストックサラダ/ きせつやさいと すいとんのスープ/ 	こめ・じゃがいも あぶら・こなあめ さとう・ごま こめこ・しらたまこ	ひじき・だいず ツナ ウインナー 牛乳	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ トマト・コーン きりぼしだいこん かぼちゃ・キャベツ	591kcal 343mg 1.8g
9 / 2	月	ごはん	○	あげだしとうふのごまダレ いりどりあえ/ とりすきやきじる/	こめ・かたくりこ こめこ・あぶら さとう・ごま	とうふ・わかめ とりにく あぶらあげ 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・うめ たまねぎ・えのきたけ しらたき・ねぎ・しいたけ	605kcal 454mg 2.1g
3	火	ソフト めん	○	シチリアふうミートソース こんにゃくサラダ/	めん オリーブゆ・ルウ アーモンド	ぶたにく・だいず 牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・なす・セロリ トマト・パセリ こんにゃく・キャベツ	646kcal 326mg 1.9g
4	水	ごはん	○	たれかつチキン/ もやしのおかかあえ/ もずくのみそしる/	こめ はくりきこ パンこ・あぶら さとう	とりにく かつおぶし もずく・とうふ みそ・牛乳	しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・ねぎ	641kcal 284mg 2.0g
5	木	ごはん	○	セルフタコライス/ はなやさいの コンソメスープ/	こめ あぶら	ぶたにく だいず・チーズ 牛乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・もやし・コーン・しめじ ブロッコリー・カリフラワー	609kcal 353mg 2.0g
6	金	ごはん	○	さばのカレーてりやき/ いとうりのごもくいため/ わかめととうふのみそしる	こめ さとう あぶら・ごま じゃがいも	さば さつまあげ とうふ・わかめ みそ・牛乳	いとうり・にんじん・ピーマン しらたき・ねぎ	604kcal 303mg 2.0g
9	月	ごはん	○	【 重陽の節句 献立】 あつあげとなすの みそマヨいため/ のりナッツあえ/ そうめんじる/ 	こめ・かたくりこ マヨネーズ・あぶら アーモンド・さとう そうめん	あつあげ・みそ のり・ふ 牛乳	なす・キャベツ・しょうが にんじん・こまつな・もやし しいたけ・たまねぎ	611kcal 423mg 2.2g
10	火	こめこ まる パン	○	しろみざかなのバジルやき ツナサラダ/ ラタトゥーユ/	パン オリーブゆ・パンこ マカロニ・ごま じゃがいも・さとう	ホキ・チーズ ツナ ベーコン 牛乳	バジル キャベツ・にんじん・コーン にんにく・たまねぎ・ズッキーニ ぶなしめじ・トマト	606kcal 333mg 2.3g

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
11	水	ごはん	○	マーボーどん／ もやしナムル／	こめ・かたくりこ さとう・あぶら ごまあぶら・ごま	ぶたにく・だいす とうふ・みそ 牛乳	しょうが・にんにく・しいたけ ねぎ・たけのこ もやし・ほうれんそう・にんじん	621kcal 394mg 1.8g
12	木	ごはん	○	ハニーマスタードチキン／ カクテルサラダ／ カラフルスープ／	パン・はちみつ じゃがいも マヨネーズ	とりにく だいす・ハム 牛乳	きゅうり・にんじん・レモン オクラ・たまねぎ・レタス コーン	622kcal 298mg 2.0g
13	金	ごはん	○	レバーとポテトの ケチャップあえ／ しおこんぶキャベツ／ わかめのプルプルスープ／	こめ・かたくりこ じゃがいも あぶら・さとう アーモンド	ぶたレバー・みそ しおこんぶ わかめ・かんてん 牛乳	にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・ねぎ・こんにゃくこ	629kcal 319mg 1.5g
16	月	敬老の日						
17	火	ごはん	○	ちゅうしゅう めいげつこんだて 【中秋の名月献立】 つきのうさぎのハンバーグ／ いもめいげつサラダ／ つきみだんごじる／ 	こめ・でんぶ じゃがいも さつまいも マヨネーズ・だんご	ぶたにく・とりにく だいす・チーズ あぶらあげ・みそ 牛乳	たまねぎ にんじん・きゅうり えのきたけ・ほうれんそう	673kcal 455mg 1.6g
18	水	ごはん	○	さけのゆうあんやき／ きりぼしだいこんのマヨあえ おぼろじる／	こめ マヨネーズ さとう・かたくりこ	さけ ハム・とうふ 牛乳	レモン きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・なめこ・ねぎ	609kcal 390mg 2.4g
19	木	ごはん	○	ぎょうざ／ ちゅうかはるさめサラダ／ ちゅうかうまに／	こめ・こむぎこ でんぶ・さとう はるさめ・あぶら じゃがいも	ぶたにく・とりにく だいす・みそ 牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが きゅうり・もやし・にんじん にんにく・ユウガオ・こまつな しいたけ	602kcal 359mg 2.0g
20	金	ごはん	○	セルフのツナそばろどん／ きゅうりのぱくぱくづけ／ トマトと ほうれんそうのスープ／	こめ さとう・あぶら ごまあぶら・ごま	ツナ・だいす たまご・とうふ 牛乳	えだまめ・にんじん きゅうり・コーン・ぶなしめじ トマト・たまねぎ・ほうれんそう	605kcal 357mg 1.9g
23	月	(秋分の日) 振替休日						
24	火	ごはん	○	【おたんじょうび給食】 キーマカレー／ フルーツポンチ／ 	こめ あぶら・パンこ ルウ とうるい	とりにく だいす 牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ セロリ・にんじん・ピーマン エリンギ・トマト	644kcal 430mg 2.7g
25	水	ごはん	○	【ジオ給食】 こしのまるなす de フライ にくみそソースかけ／ しそあえ／ いもだんごじる／ 	こめ・はくりきこ マヨネーズ・あぶら パンこ・さとう じゃがいも	ぶたにく・みそ とりにく あぶらあげ・みそ 牛乳	こしのまるなす にんじん・しょうが・にんにく キャベツ・もやし・きゅうり・ゆかり だいこん・ねぎ	633kcal 341mg 2.2g
26	木	ごはん	○	ししゃものさざれやき／ ひじきとこんにゃくのいりに とうにゅうじたてのおしる／	こめ マヨネーズ・パンこ あぶら・さとう さつまいも	ししゃも・あおのり ひじき・さつまあげ みそ・とうにゅう 牛乳	こんにゃく・いんげん・たまねぎ キャベツ・こまつな・しいたけ	603kcal 455mg 2.0g
27	金	むぎ ごはん	○	ハヤシライス／ ワカメとツナのあえもの／	こめ・むぎ あぶら・ルウ	ぶたにく わかめ・ツナ 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり	614kcal 462mg 1.7g
30	月	ごはん	○	ハムとキャベツのたまごやき ポテトサラダ／ あつあげのみそしる／	こめ じゃがいも マヨネーズ・ごま	たまご・ハム あつあげ・みそ 牛乳	キャベツ にんじん・きゅうり・コーン たまねぎ・だいこん・こまつな	605kcal 364mg 1.7g