

8月 9月 給食だよ

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				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	
8 / 28 水	ごはん	○	なつやさいかレー／ フルーツポンチ／	こめ・じゃがいも あぶら・ルウ さとう	とりにく 牛乳	かぼちゃ・たまねぎ・なす・しょうが にんにく・ぶどう・もも・みかん パインアップル・バナナ・レモン	669kcal 300mg 2.4g
8 / 29 木	コッペパン	○	【セルフドック】 ポイルウインナー／ ラタトゥイユ／ コーンクリームスープ／	パン・じゃがいも オリーブオイル ルウ	ウインナー ハム・牛乳	にんにく・たまねぎ・なす ズッキーニ・ピーマン・トマト キャベツ・コーン・パセリ	596kcal 321mg 3.0g
8 / 30 金	ごはん	○	ちくわのマヨネーズやき／ きりぼしだいこんの やきそばソースいため／ かぼちゃのみそしる／	こめ・あぶら マヨネーズ	ちくわ・ぶたにく パルメザンチーズ あおのり・みそ あぶらあげ・牛乳	きりぼしだいこん・もやし ピーマン・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・キャベツ	628kcal 378mg 2.4g
9 / 2 月	ごはん	○	とりのからあげ／ オクラのうめこんぶあえ／ とうふのみそしる／	こめ・こむぎこ かたくりこ あぶら・こま	とりにく しおこんぶ・みそ とうふ・牛乳	しょうが・ オクラ・きゅうり もやし・うめ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな	631kcal 334mg 2.1g
3 火	きゅうきゅうカレー	○	【防災の日給食】 ストックサラダ／ きせつやさいとすいとんの スープに／	こめ・じゃがいも あぶら・こま さとう・こまあぶら こめこ・しらたまこ	ひじき・だいす ツナ・ウインナー 牛乳	コーン・にんじん・ たまねぎ ぶなしめじ・トマト・ かぼちゃ きりぼしだいこん・キャベツ	575kcal 310mg 2.5g
4 水	ごはん	○	くきわかめのきんぴら／ きりざい／ キムチにくじゃが／	こめ・あぶら さとう・こま じゃがいも	くきわかめ さつまあげ なっとう ぶたにく・牛乳	つきこんにやく・にんじん・めんま だいこん・ オクラ・きゅうり たまねぎ・しらたき・いんげん キムチはくさい・だいこん・にんじん・ねぎ	581kcal 367mg 2.5g
5 木	ソフトめん	○	ぎょうざ／ かいそうサラダ／ しろごまたんたんスープ／	めん・さとう こむぎこ・あぶら こまあぶら・こま かたくりこ	ぶたにく・とりにく わかめ・こんぶ とさかのり・ぶのり だいす・みそ・牛乳	キャベツ・ たまねぎ ・にら しょうが・にんじん・ きゅうり もやし・チンゲンサイ	688kcal 431mg 2.6g
6 金	ごはん	○	さけのしおこうじてりやき／ アーモンドあえ／ さわにわん／	こめ・さとう アーモンド	さけ・とりにく 牛乳	キャベツ・にんじん・ こまつな ごぼう・えのきたけ・しらたき・ ねぎ	581kcal 353mg 2.0g
9 月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため／ カリカリきゅうりあえ／ かきたまもずくスープ／	こめ・あぶら かたくりこ・さとう こまあぶら アーモンド	ぶたにく・もずく とうふ・たまご 牛乳	しょうが・にんにく・キャベツ たまねぎ・きゅうり・もやし コーン・にんじん・ ねぎ	600kcal 349mg 2.0g
10 火	ゆかりごはん	○	いかのしおからあげ／ ごぼうサラダ／ こんさいのごまみそしる／	こめ・こまあぶら さとう・かたくりこ あぶら・マヨネーズ じゃがいも・こま	いか・とうふ みそ・牛乳	しそ・にんにく・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ・だいこん つきこんにやく・ねぎ	633kcal 331mg 2.5g
11 水	マーボーなすどん(ごはん)	○	ちゃんぽんスープ／ くだもの／	こめ・あぶら はるさめ・さとう こまあぶら	とりにく・だいす みそ・いかな ると・牛乳	しょうが・ にんにく・にんじん たまねぎ・なす・しいたけ キャベツ・もやし・くだもの	582kcal 296mg 1.9g
12 木	あげパン	○	ミートボール／ フレンチサラダ／ コンソメスープ／	パン・あぶら さとう・こめパンこ こめこ・かたくりこ オリーブオイル じゃがいも	ぶたにく・ハム だいす・牛乳	たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん コーン・ こまつな	632kcal 306mg 2.6g

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。

*太字になっている食材は下早川産です



ぼうさい ひきゅうしよく
防災の日給食は、災害時に備えてストックしやすい食品を使った献立を提供します。



食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長イモは使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウィンナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				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	
13 金	ごはん	○	さばのごまみそやき/ いとうりのいりどりあえ/ うすくずじる／	ごめ ・さとう ごま・ごまあぶら かたくりこ	さば・みそ かにかま・とうふ 牛乳	いとうり ・きゅうり・にんじん しらたき・えのきたけ・ ほうれんそう	631kcal 403mg 2.0g
16 月	ひ 敬老の日						
17 火	ごはん	○	【 中秋の名月献立 】 つきのうさぎハンバーグ/ のりすあえ/ おつきみじる/ おつきみゼリー／ 	ごめ ・さとう かたくりこ ごま・しらたま さといも	とりにく・ぶたにく ツナ・のり かんでん・牛乳	たまねぎ・トマト・にんにく しょうが・ ごまっぴ ・にんじん もやし・だいこん・ぶなしめじ ねぎ・みかん・ブルーベリー	633kcal 499mg 1.9g
18 水	ごはん	○	【 ジョ給食 】 越の丸茄子de カツ にくみそだれかけ/ しそあえ/ いもだんごじる／ 	ごめ ・こむぎこ マヨネーズ・パンこ あぶら・ごまあぶら さとう・かたくりこ ごま・じゃがいも こむぎこ	ぶたにく・みそ とりにく あぶらあげ とうふ・牛乳	越の丸茄子・にんじん・しょうが にんにく・きゅうり・キャベツ もやし・あかしそ・だいこん・ねぎ	674kcal 374mg 2.4g
19 木	ごはん	○	ジャーチャンとうふ/ あおのりチーズポテト/ トマトとたまごの ちゅうかスープ／	ごめ ・あぶら さとう・ じゃがいも かたくりこ	あつあげ・ぶたにく みそ・チーズ あおのり・たまご とうふ・牛乳	しょうが・にんじん・もやし たけのこ・ しいたけ ・ トマト たまねぎ ・チンゲンサイ	606kcal 454mg 2.2g
20 金	ごはん	○	こうやどうふとちくわのあげに/ おかかあえ/ あぶらあげのみそしる／	ごめ ・かたくりこ じゃがいも あぶら・さとう	こうやどうふ だいす・ちくわ かつおぶし・みそ あぶらあげ・牛乳	もやし・ ごまっぴ ・にんじん キャベツ・ぶなしめじ・ たまねぎ	602kcal 349mg 2.1g
23 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
24 火	ごはん	○	【 セルフどん 】 やきとりどんのぐ/ もやしのナムル/ みそちゅうかスープ／	ごめ ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・ じゃがいも	とりにく・たまご だいす・みそ 牛乳	たまねぎ ・しょうが・もやし にんじん・ ごまっぴ ・にんにく ゆめま・つきこんにやく・ ねぎ	601kcal 314mg 2.4g
25 水	ごはん	○	あつあげのチーズおこのみやき/ はなやさいのサラダ/ あられふのすましじる／	ごめ ・マヨネーズ さとう・あぶら ごま	あつあげ・あおのり チーズ・あられふ 牛乳	ブロッコリー・にんじん・キャベツ コーン・ ほうれんそう えのきたけ・ ねぎ	589kcal 521mg 1.7g
26 木	ごはん	○	たちうおフライ/ まめなサラダ/ わふうカレースープ／	ごめ ・パンこ こむぎこ・あぶら さとう	たちうお・ツナ あおだいす ちくわ・牛乳	キャベツ・にんじん・ たまねぎ もやし・コーン・ ごまっぴ	603kcal 336mg 1.9g
27 金	ごはん	○	ごもくあつやきたまご/ やさしいため/ あきなすのごまじる／	ごめ ・さとう あぶら・ごま じゃがいも	たまご・ツナ ひじき・ぶたにく あぶらあげ みそ・牛乳	にんじん・いんげん・にんにく キャベツ・もやし・ ピーマン なす ・ たまねぎ	593kcal 329mg 1.8g
30 月	ごはん	○	メギスのレモンじょうゆがけ/ いそマヨあえ/ かにかまととうふじる／	ごめ ・こめこ あぶら・マヨネーズ さとう・かたくりこ	メギス・のり とうふ・かにかま 牛乳	レモン・ ほうれんそう ・もやし にんじん・だいこん えのきたけ・ ねぎ	587kcal 388mg 2.0g

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。

*太字になっている食材は下早川産です

9/18
(水)

越の丸茄子 は、系魚川市の特産品で、直径10cm位もあり、まん丸な形をしています。「黒いダイヤ」「ナスの犬トロ」ともいわれ東京の高級料亭で食べられています。ジョ給食では、カツにして肉みそだれをかけていただきます。

