



きゅう しょく

給食こんだてひょう



れいわ ねん がつ
令和4年 9月

つき ちくひょう きそくだい しょくせいかつ
月目標：規則正しい食生活をしよう

ひよし しょうちゅうがっこう
日義小中学校

| 献立名 | | | | 食品名 | | | | | 栄養価 小学校 中学校 | | 行事 こんだて ひとくちメモ |
|---------|-------------------|----|--|---|------------------------|---|--|-------------------------------------|----------------|---|---|
| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず 汁もの 主菜 副菜 その他 | 赤 おもに体をつくる もとなる食品 | | 緑 おもに体の調子を 整えるもとなる食品 | | 黄 おもにエネルギーの もとなる食品 | | 1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 1 木 | ごはん | ○ | とりごぼう汁 肉じゃが わかちくサラダ | ぶたにく ちくわ とりにく かつおぶし | わかめ 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん はくさい | こめ じゃがいも しらたき さとう | あぶら | 578 723 kcal 26.6 33.3 g 13.8 17.3 g 2.1 2.6 g | 鶏肉とごぼうを 使った汁もので す。鶏肉とごぼう は相性がよく一緒 の料理に使うこと が多いです。 |
| 2 金 | むぎ 麦ごはん | ○ | はくさい 白菜スープ すぶた 酢豚 えだまめ 枝豆とコーンのサラダ | かまぼこ ぶたにく | わかめ 牛乳 | にんじん ピーマン | はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ | こめ むぎ かたくりこ さとう | あぶら | 603 754 kcal 26.2 32.8 g 17.1 21.4 g 2.6 3.3 g | 給食の酢豚は酢と ケチャップの味付 けです。油で揚げ た豚肉もさっぱり とおいしくいただけ ます。 |
| 5 月 | ごはん | ○ | だいこん 大根スープ とりにく 鶏肉のカレー焼き こんぶ 昆布和え | とりにく ベーコン | 塩こんぶ 牛乳 | パセリ にんじん ブロッコ リー こねぎ | たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい だいこん | こめ | マヨ ネーズ | 555 694 kcal 27.7 34.6 g 18.8 23.5 g 2.3 2.9 g | 昆布はうまみ成 分が多いので、 だしをとった り、野菜と和え ても野菜がおい しくなります。 |
| 6 火 | ごはん | ○ | さわわん 沢煮椀 しいら シイラのみそ焼き だいたす ぶたにく かつおぶし まめまめサラダ くだもの 果物(オレンジ) | しいら だいたす ぶたにく かつおぶし | 牛乳 | にんじん みつば | えだまめ きゅうり もやし ごぼう たけのこ しいたけ オレンジ | こめ さとう | ごま油 | 510 638 kcal 21.8 27.3 g 18.8 23.5 g 1.2 1.5 g | |
| 7 水 | お米パン | ○ | やさい 野菜スープ かぼちゃのチーズ焼き キャベツのサラダ くだもの 果物(梨) | とりひき にく ベーコン | チーズ 牛乳 | かぼちゃ きょうな にんじん | しめじ たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり はくさい だいこん なし | 米粉パン | あぶら | 627 784 kcal 21.7 27.1 g 22.5 28.1 g 2.5 3.1 g | 夏から秋にかけて おいしいかぼ ちゃ。今日はチー ズ焼きにします。 |
| 8 木 | ごはん | ○ | じり さつま汁 ちくわの磯辺揚げ かいそう 海藻サラダ | とりにく みそ ちくわ | にぼし のり わかめ 牛乳 | にんじん | ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり | こめ さつまいも こんにやく こむぎこ さとう | あぶら | 657 821 kcal 24.7 30.9 g 15.8 19.8 g 2.8 3.5 g | 小6:セイジオザワ 音楽祭 ちくわの磯辺揚 げは、ちくわに のりを混ぜた衣 で揚げていま す。 |
| 9 金 | げんまい 玄米 ごはん | ○ | じり きのこ汁 さけ 鮭のコーンマヨネーズ焼き だいこん うめ 大根の梅かつお和え | さけ かつお節 ぶたにく | 牛乳 | きょうな にんじん | とうもろこし きゅうり パセリ だいこん うめ はくさい しめじ エリンギ しいたけ なめこ ねぎ | こめ 発芽げんまい さとう | マヨ ネーズ | 604 755 kcal 27.7 34.6 g 20.9 26.1 g 1.9 2.4 g | 汁には、しめ じ・エリンギ・ しいたけ・なめ このきのこを たっぷり使って います。 |
| 12 月 | タコ ライス | ○ | さい チンゲン菜のかきたま汁 チキンサラダ | ぶたひき にく とりにく たまご | チーズ わかめ 牛乳 | にんじん チンゲン ツァイ こねぎ | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ | こめ さとう かたくりこ | あぶら | 658 823 kcal 29.8 37.3 g 22.2 27.8 g 2.4 3.0 g | ごはんにタコス の具をのせたタ コライス。給食 ではキャベツと チーズをのせて いただきます。 |
| 13 火 | カレー そばろ丼 | ○ | えのきとひじきのスープ きりほしだいこん 切干大根の和え物 | ぶたひきにく たまご とりひきにく 凍り豆腐 ツナ はんぺん | ひじき 牛乳 | にんじん さやいん げん こまつな チンゲン ツァイ | たまねぎ 切干しいたけ えのき しょうが | こめ さとう | あぶら | 623 779 kcal 26.6 33.3 g 20.4 25.5 g 1.7 2.1 g | 食物せんいがいっ ぱいの切干大根。 煮物にすることが 多いですが、和え 物でもおいしいで す。 |

※都合により、メニューが変更になることがあります。

| | | 献立名 | | | 食品名 | | | | 栄養価 | | 行事 こんだて ひとくちメモ |
|-----|-------------------|-----|--|----------------------------------|-------------------------|---|--|--|------------------------------|---|---|
| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤 おもに体をつくる もともになる食品 | | 緑 おもに体の調子を 整えるもともになる食品 | | 黄 おもにエネルギーの もともになる食品 | | I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 14水 | ごはん | ○ | たまねぎのスープ みそカツ のり酢和え | ぶたにく たまご みそ かつお節 | のり 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ | こめ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ | あぶら | 572 715 kcal 28.0 35.0 g 14.8 18.5 g 2.4 3.0 g | 小6:修学旅行 カツに、給食室 で作ったみそだ れをかけていた できます。 |
| 15木 | トマト ピラフ | ○ | 野菜スープ イタリアンサラダ ももゼリー | ベーコン とりにく ハム | 牛乳 | トマト缶 パセリ にんじん いんげん 赤ピーマ ン | にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄ピーマン ズッキーニ | こめ むぎ ゼリー | オリ ブ油 | 566 708 kcal 21.8 27.3 g 20.7 25.9 g 2.1 2.6 g | 小6:修学旅行  |
| 16金 | きび ごはん | ○ | のっぺい汁 さばのピリから焼き おひたし | さば かつお節 ちくわ | 牛乳 | にんじん ほうれん そう | もやし だいこん ごぼう ねぎ | こめ きび さとう かたくりこ さといも こんにゃく | | 559 699 kcal 27.9 34.9 g 18.1 22.6 g 2.0 2.5 g | 小6:休業日 さばを、豆板醤 の味付けで焼い ています。 |
| 20火 | ごはん | ○ | 野菜たっぷり汁 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 なめたけ和え | ぶたにく ベーコン かつお節 | 牛乳 | かぼちゃ ほうれん そう にんじん チンゲン ツアイ | えのきたけ はくさい なめたけ たまねぎ しめじ しょうが | こめ かたくりこ さとう | あぶら | 580 725 kcal 24.8 31.0 g 18.0 22.5 g 1.7 2.1 g |  |
| 21水 | ライ麦 ロール | ○ | お月見スープ チキンのママレード焼き ツナマヨサラダ お月見ゼリー | ぶたにく とりにく ツナ | 牛乳 | みつば にんじん ブロッコ リー | しめじ はくさい とうもろこし しょうが にんにく | ライ麦パン じゃがいも さとう マーマレ ード ゼリー | マヨ ネーズ | 622 778 kcal 32.2 40.3 g 24.5 30.6 g 2.8 3.5 g | お月見献立 満月のようなお 団子の入った スープと、お月 見ゼリーです。 |
| 22木 | ごはん | ○ | じゃがいものみそ汁 サーモンフライ 梅サラダ | サーモン たまご かまぼこ みそ | わかめ にほし 牛乳 | | はくさい きゅうり だいこん うめ たまねぎ えのきたけ | こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも | あぶら | 652 815 kcal 28.0 35.0 g 23.6 29.5 g 2.4 3.0 g | 小2:乗り物遠足 サラダに梅を加 え、さっぱりと した味付けで いただきます。 |
| 26月 | チキンカ レー | ○ | 白菜のサラダ 果物(梨) | とりにく かまぼこ | 牛乳 | にんじん いんげん トマト缶 ほうれん そう | たまねぎ にんにく しょうが はくさい なし | こめ じゃがいも さとう | オリ ブ油 あぶら カレ ールウ | 597 746 kcal 21.6 27.0 g 20.8 26.0 g 2.1 2.6 g | この季節に合っ たおいしいフ ルーツを出しま す。 |
| 27火 | ごはん | ○ | かきたま汁 豚肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え | ぶたにく たまご かつお節 | 塩こん ぶ 牛乳 | にんじん ほうれん そう | しょうが たまねぎ はくさい きゅうり しいたけ ねぎ | こめ かたくり粉 | あぶら | 607 759 kcal 28.4 35.5 g 22.6 28.3 g 2.2 2.8 g |  |
| 28水 | わかめ ごはん | ○ | レタスのスープ 山賊焼き 春雨サラダ 果物(ぶどう) | 豆腐 たまご とりにく ハム | わかめ 牛乳 | にんじん | レタス たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが にんにく ぶどう | こめ かたくりこ はるさめ さとう | あぶら | 607 759 kcal 30.1 37.6 g 18.1 22.6 g 3.3 4.1 g | みんな大好き 鶏の唐揚げで す。 |
| 29木 | げんまい 玄米 ごはん | ○ | みそ汁 いわしの梅煮 ポテトサラダ | いわし ハム みそ | にほし 牛乳 | にんじん | しょうが うめ たまねぎ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ ねぎ | こめ 発芽玄米 じゃがいも | マヨ ネーズ | 674 843 kcal 25.8 32.3 g 28.0 35.0 g 2.8 3.5 g | 小3:社会科見学  |
| 30金 | たんたんどん 坦々丼 | ○ | すまし汁 ひじきとじゃこのサラダ 果物(柿) | ぶたひきに く みそ はんぺん かつお節 | ひじき しらす わかめ 寒天 | にんじん みつば | しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ | こめ さとう | あぶら | 583 729 kcal 26.1 32.6 g 18.9 23.6 g | ひき肉を使った 坦々丼。みそ・ 豆板醤・オイス ターソースで味 付けます。 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|-------|----|----|--|--|-----------|--------|
| | | | | ガブリエル | 牛乳 | カシ | | | 3.0 3.8 g | 1リットル。 |
|--|--|--|--|-------|----|----|--|--|-----------|--------|