



9月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べる環境を整えよう、生活リズムを整えよう～



泊江市立泊江第一小学校

日 曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
		あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
		おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
4 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう イタリアンサラダ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 パター なたね油 薄力粉 黒砂糖 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン りんご	671	21.4
5 火	トマトとツナのスパゲティ ジョア やさしいサラダ レモンケーキ	ジョア ベーコン 豚肉 ツナ 卵 調理用牛乳	スパゲティ なたね油 上白糖 薄力粉 パター	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト トマトジュース パセリ ほうれん草 緑豆もやし 小松菜 レモン汁	634	27.6
6 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのたつたあげ しらたきのきんぴら とんじり	牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油 じゃがいも	生姜 人参 ごぼう さやいんげん 大根 長ねぎ 白滝 こんにゃく	677	32.5
7 木	ビスキュイパン ぎゅうにゅう トマトシチュー かいそうこんにゃくサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 チーズ わかめ	パン パター グラニュー糖 上白糖 薄力粉 はちみつ なたね油 じゃがいも ごま油 白いりごま	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ きゅうり 緑豆もやし キャベツ こんにゃく	624	22.2
8 金	【農場の節約】 ごはん ぎゅうにゅう きっかむし やさいのおかかあえ みそしる	牛乳 豚肉 卵 かつお節 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン 緑豆もやし 人参 小松菜 白菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	630	25.5
11 月	【アメリカ料理】 セルフハンバーガー ぎゅうにゅう チャンクポトサラダ とりにくのジンジャースープ	 牛乳 豚肉 調理用牛乳 ベーコン ヨーグルト 白みそ 鶏肉	パン なたね油 パン粉 上白糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ キャベツ コーン 生姜	657	30.0
12 火	チャーハン ぎゅうにゅう ポテトのごまだれかけ キャベツととりだんごのスープ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	精白米 ごま油 なたね油 じゃがいも 黒いりごま 上白糖 黒砂糖 水あめ 片栗粉 緑豆春雨	にんにく 長ねぎ 人参 干し椎茸 茹でたけのこ 玉ねぎ 生姜 キャベツ 緑豆もやし 小松菜	638	22.4
13 水	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかおりづけ やさしいゆかりあえ みそけんちんじり	牛乳 鰯 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 片栗粉 なたね油 上白糖 さといも	長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり粉 ごぼう 大根 こんにゃく	617	28.7
14 木	ひやしちゅうかふうそば ぎゅうにゅう やさしいチップス れいとうみかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ	蒸し中華麺 上白糖 ごま油 白ねりごま じゃがいも さつまいも なたね油	生姜 緑豆もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ れんこん かぼちゃ れいとうみかん	610	22.6
15 金	【インドネシア料理】 ナシゴレン ぎゅうにゅう サテ・アヤム アチャール ソトアヤム	 牛乳 ベーコン えび 鶏肉	精白米 なたね油 ごま油 上白糖	人参 茹でたけのこ 赤ピーマン 菜ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根 緑豆もやし 長ねぎ	562	27.2
19 火	ツナコーントースト ぎゅうにゅう コーンシチュー やさしいサラダ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 調理用牛乳	パン マヨネーズ なたね油 バター 薄力粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ コーン パセリ 人参 クリームコーン ほうれん草 緑豆もやし 小松菜	641	27.7
20 水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソースかけ きりぼしだいこんのナムル ごもくちゅうかスープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 三温糖	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根 大豆もやし 人参 小松菜 赤ピーマン 白菜	624	28.0
21 木	おきなわそば ぎゅうにゅう クープイリチー パインゼリー	 牛乳 かまぼこ 豚肉 刻み昆布 寒天 ゼラチン	蒸し中華麺 なたね油 黒砂糖 上白糖	菜ねぎ 紅生姜 緑豆もやし 人参 干し椎茸 こんにゃく パインジュース パイン缶	618	24.7
22 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうやき かわりきんぴら とんじり	牛乳 鶏肉 白みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも ごま油 白いりごま	ごぼう 人参 生姜 さやいんげん 大根 長ねぎ こんにゃく	645	29.4
25 月	【開校記念日お祝いメニュー】 じゃことごまつなのベロンチーノ ぎゅうにゅう おいしいサラダ アップルハニーマフィン	 牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ かまぼこ	スパゲティ オリーブ油 なたね油 白いりごま ごま油 上白糖 薄力粉 はちみつ 粉砂糖	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり 長ねぎ りんご	660	21.8
26 火	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざのあますあんかけ やさしいしおナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 ごま油 餃子の皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ しら ぎゅうり 人参 玉ねぎ しめじ 白菜	650	22.7
27 水	【スウェーデン料理】 くろざとうパン コーヒーぎゅうにゅう スウェーデンふうミートボール マッシュポテト アートソッパ	 コービー牛乳 豚肉 卵 生クリーム 調理用牛乳 フランクフルト ひよこ豆	パン なたね油 パン粉 薄力粉 じゃがいも パター	玉ねぎ パセリ 人参	633	24.3
28 木	だいこんのおこわ ぎゅうにゅう いかとさつまいものあげに こんさいのこまじる	牛乳 豚肉 いか 油揚げ 赤みそ 白みそ	もち米 精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 さつまいも さといも 白すりごま	大根 干し椎茸 人参 大根葉 さやいんげん ごぼう 長ねぎ	632	23.5
29 金	【中秋の名月・十五夜】 ひやしきつねうどん ぎゅうにゅう チャオホーツアイ おつきみとうらんだんご	 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐	うどん 上白糖 なたね油 緑豆春雨 上新粉 白玉粉 片栗粉	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ 生姜 茹でたけのこ 緑豆もやし ほうれん草	592	27.1

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)