



予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン	ビタミンC		
4月	むぎご飯	○	野菜カレー ビーンズサラダ 果物	豚もも肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	米 押し麦 さつまいも 小麦粉 上白糖	なたね油 バター	にんじん かぼちゃ	にんにくしょうが 玉ねぎ なす りんご きゃべつ きゅうり ホールコーン 巨峰	2学期最初の給食はカレー!畑のかぼちゃを入れます。	648 kcal 22.3 g 19.1 g 1.4 g
5月	冷やしたぬきうどん	○	わかさぎと野菜のなんばんづけ うどんのつゆ 果物	鶏もも肉 油揚げ たまご	牛乳 わかさぎ	冷凍うどん 上白糖 小麦粉 じゃがいも でんぷん	なたね油 白ごま	にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり もやし 長ねぎ なす れいとうみかん	残暑が厳しいと思いきっぱり食べられる冷やしたぬきうどんです。	603 kcal 25.1 g 19.5 g 2.1 g
6月	ご飯(半つき米)	○	さばのみぞれ焼き きゃべつのごまあえ じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	白ごま	にんじん さいいんげん 小松菜	大根 きゃべつ もやし 玉ねぎ 長ねぎ	脂ののったさばに、さっぱりと大根おろしのたれをかけます。	641 kcal 28.9 g 21.1 g 2.1 g
7月	クファジュシー 沖縄県の料理	○	ゴーヤチャンプルー もずくのすまし汁 サターアダーギー	豚肩肉 豚もも肉 押し豆腐 たまご	牛乳 刻み昆布 もずく	米 押し麦 小麦粉 黒砂糖	なたね油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ しょうが にんにく きゃべつ ゴーヤ 冬瓜	バスケットボールワールドカップが沖縄県で開催されています。沖縄県の料理で応援します。	632 kcal 25.1 g 20.2 g 1.8 g
8月	ココアビスキュイパン	○	豆とウインナーのトマト煮 こんにやくサラダ	たまご ウインナー 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	国産小麦の丸パン 小麦粉 上白糖 グラニュー糖 こんにやく	オリーブ油 バター ごま油 白ごま	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり ホールコーン きゃべつ もやし	サクサク生地のビスキュイパンのココア味です。人気があるパンです。	625 kcal 21.1 g 26.0 g 2.1 g
11月	エンパナーダ チリの料理	○	マカロニのクリーム煮 セビーチェ	豚ひき肉 うずら卵 いか 鶏もも肉 えび 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	餃子の皮 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	なたね油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ 干しぶどう レタス オリーブ セロリー しょうが きゅうり にんにく マッシュルーム 黄ピーマン 赤玉ねぎ レモン汁	9/10にチリと対戦するラグビーワールドカップ、チリの料理「エンパナーダ」を食べて応援しましょう。	591 kcal 27.9 g 27.7 g 1.5 g
12月	ご飯	○	さわらの西京焼き きゃべつと油揚げの甘酢和え けんちん汁	さわら 油揚げ 西京焼き 鶏もも肉 木綿豆腐	牛乳	米 三温糖 里いも こんにやく	白ごま ごま油	にんじん	きゃべつ ごぼう 大根 長ねぎ	甘みそのタレで、さわらも食べやすくなります。	638 kcal 29.9 g 18.5 g 2.0 g
13月	スパゲティ	○	ミートソース ハニーサラダ 果物	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 じゃがいも はちみつ	なたね油	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ きゃべつ 梨	和泉小自慢の、じっくり煮込んだミートソースが絶品です。	628 kcal 23.9 g 18.7 g 1.9 g
14月	きのこご飯	○	ししゃものいそべ揚げ かりかり油揚げのサラダ 果物	油揚げ たまご	牛乳 ししゃも 青のり	米 押し麦 上白糖 小麦粉	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	しめじ しいたけ えのきたけ きゃべつ もやし りんご	ししゃもに青のりの衣をつけて揚げます。頭からしっぽまで丸ごと食べられます。	625 kcal 22.6 g 22.9 g 1.7 g
15月	麦ごはん	○	中華丼の具 わかめスープ フルーツたっぷりゼリー	豚もも肉 いか えび うずら卵	牛乳 わかめ アガー	米 押し麦 でんぷん 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし 白菜 干しいたけ 長ねぎ みかん缶 バイン缶 白桃缶	具沢山の中華丼は、栄養のバランスも良い献立です。	630 kcal 28.4 g 15.0 g 2.1 g
19月	そばめし 兵庫県の料理	○	大学いも 中華風コーンスープ	豚もも肉 豚ひき肉 たまご	牛乳 青のり	米 上白糖 煮し中華麺 さつまいも 水あめ でんぷん	なたね油 黒ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゃべつ 長ねぎ 白菜 ホールコーン	兵庫県神戸市発祥のB級グルメ「そばめし」です。おいしく作れるでしょうか。	625 kcal 20.1 g 17.5 g 1.6 g
20月	五目チャーハン	○	ワンタンスープ 白玉ポンチ	豚ひき肉 えび たまご 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	牛乳	米 でんぷん ワンタンの皮 白玉粉 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが もやし みかん缶 バイン缶 白桃缶	ワンタン一つ一つに肉種を入れて包みます。野菜もたくさん入ったスープです。	637 kcal 23.0 g 16.1 g 1.9 g
21月	大豆ご飯	○	さわらの南部焼き 春雨サラダ 果物	さわら 大豆 油揚げ はんぺん	牛乳	米 三温糖 春雨 上白糖	ごま油 白ごま 黒ごま	にんじん	ごぼう もやし きゅうり 玉ねぎ 巨峰	南部地方がごま生産地だったことから、ごま料理に「南部」とつけることが多いです。	624 kcal 28.4 g 22.1 g 1.8 g
22月	ご飯(半つき米) ドイツの料理	○	手作りハンバーグ カレー粉吹きいも 野菜スープ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 たまご ベーコン	牛乳	米 パン粉 じゃがいも	なたね油	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが きゃべつ エリンギ	バスケットボールワールドカップ対戦国、ドイツの料理から「ハンバーグ」です。	652 kcal 24.9 g 19.8 g 2.0 g
25月	さんまのひつまぶし風	○	豚汁 フルーツヨーグルト	さんま 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり ヨーグルト	米 でんぷん さめ糖 里いも こんにやく	なたね油 白ごま	にんじん	大根 ごぼう まいたけ 長ねぎ りんご みかん缶 バイン缶	今年はさんまの水揚げが少なく、給食で使えません。短期切りでご飯に混ぜた、ひつまぶし風にします。	669 kcal 26.6 g 20.8 g 1.7 g
26月	パニケケ サモアの料理	○	カレモア ごまドレッシングサラダ	たまご 鶏もも肉	牛乳	小麦粉 上白糖 じゃがいも 三温糖	なたね油 バター 白ごま	にんじん 赤ピーマン	しょうが 玉ねぎ にんにく セロリー 黄ピーマン きゃべつ ココナッツミルク もやし きゅうり	ラグビーワールドカップ対戦国、サモアの料理です。以前パニケケを作ったら、とても人気でした。	630 kcal 20.8 g 26.7 g 2.1 g
27月	キャロットライス	○	クリームソース かむかむ海藻サラダ 果物	鶏もも肉 えび	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉	なたね油	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが マッシュルーム ホールコーン 切り干し大根 もやし 冷凍枝豆 梨	サラダには、切り干し大根やちりめんじゃこなど、噛み応えのある食材を入れています。	620 kcal 22.5 g 19.1 g 1.9 g
28月	煮込みうどん 十五夜の献立	○	ごまだれサラダ みたらし団子	豚もも肉 油揚げ かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳	無塩うどん 上白糖 白玉粉 上新粉 三温糖 でんぷん	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	まいたけ 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン	明日は十五夜です。15個の団子を積んでお供えします。	606 kcal 28.4 g 17.0 g 2.2 g
29月	ごまご飯	○	とり肉と里いものうま煮 豆乳入りみそ汁	鶏もも肉 凍り豆腐 豆乳 油揚げ 白みそ うずら卵 赤みそ	牛乳	米 里いも 三温糖 こんにやく	なたね油 白ごま 黒ごま	にんじん さいいんげん	ごぼう たけのこ 白菜 大根 えのきたけ 長ねぎ	里芋の美味しい季節になりました。甘辛く煮込みます。	625 kcal 26.8 g 20.6 g 2.1 g

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。



9月の給食目標
後片付けをきちんとしよう

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・
レシピを見ることができます。



和泉小学校	627 kcal
学校給食摂取基準	25.1 g
9月平均値	20.4 g
(中学生)	1.9 g