



# 9月 給食献立表



| 日       | こんだてめい<br>献立名                  | 牛乳 | あかのなかま ちやにくになる<br>赤の仲間 血や肉になる | きのなかま ねつやちらのもとになる<br>黄の仲間 熱や力の元になる | みどりのなかま からだめちやうしきをとる<br>緑の仲間 体の調子を整える | 1食分<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---------|--------------------------------|----|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1<br>金  | わかめごはん                         |    | わかめごはんのもと                     | こめ、ごま                              |                                       | 653                           |
|         | あつあげとぶたにくのうまに                  | ○  | あつあげ、ぶたにく、みそ                  | さんおんとう、あぶら、こんやく、じゃがいも、こまあぶら、かたくりこ  | しょうが、にんじん、ごぼう、エリンギ、ほししいたけ、グリーンピース     |                               |
|         | キャベツともやしのごまあえ                  |    |                               | あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま                | キャベツ、にんじん、もやし                         | 25.4                          |
| 4<br>月  | くろざとうパン                        |    |                               | くろざとうパン                            |                                       | 596                           |
|         | ポークシチュー                        | ○  | ぶたにく                          | あぶら、じゃがいも、こむぎこ                     | たまねぎ、にんじん、トマトかん                       |                               |
|         | かぼちゃいりサラダ<br>りんご               |    |                               | オリーブオイル、さとう                        | かぼちゃ、キャベツ、にんじん、コーンかん、たまねぎ             | 21.0                          |
| 5<br>火  | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 655                           |
|         | つくね                            | ○  | ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ、だいず、ひじき、みそ  | あぶら、さとう、かたくりこ                      | たまねぎ、にんじん、しょうが                        |                               |
|         | じゃこサラダ<br>はくさいとなめこのみそしる        |    | ちりめんじゃこ<br>あぶらあげ、みそ           | あぶら、さとう                            | もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ                    | 29.4                          |
| 6<br>水  | ぶたにくとごぼうのおこわ                   |    | ぶたにく、あぶらあげ                    | こめ、もちこめ、あぶら、さんおんとう                 | にんじん、ごぼう                              | 612                           |
|         | ひじきとあおなのツナいりサラダ                | ○  | ひじき、ツナ                        | あぶら、さんおんとう                         | チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、レモン              |                               |
|         | にらたまスープ                        |    | とりにく、とうふ、たまご                  | あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま                 | しょうが、はくさい、にら                          | 26.0                          |
| 7<br>木  | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 583                           |
|         | さけのみそマヨやき                      | ○  | さけ、みそ                         | エッグケアマヨネーズ                         | にんじん                                  |                               |
|         | やさしいきくかあえ<br>だいこんととうふのすましじる    |    | とうふ、かまぼこ                      |                                    | チンゲンサイ、もやし、だいこん、にんじん、きくのはな            | 24.3                          |
| 8<br>金  | スタミナどん                         |    | ぶたにく                          | こめ、おしむぎ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら、かたくりこ     | だいこん、にんじん、ごまつな                        | 582                           |
|         | はるさめととうがんのすましじる                | ○  | とりにく                          | あぶら、かたくりこ、りよくとうはるさめ                | にんじん、ほししいたけ、コーンかん、チンゲンサイ、とうがん         |                               |
|         | なし                             |    |                               |                                    | なし                                    | 20.9                          |
| 11<br>月 | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 611                           |
|         | わふうたまごやき                       | ○  | とりひきにく、たまご                    | あぶら、さんおんとう                         | たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ごまつな                 |                               |
|         | じゃがいものきんぴら<br>かぶとあぶらあげのみそしる    |    | ぶたにく<br>あぶらあげ、みそ              | あぶら、じゃがいも、つごこんやく、さんおんとう、ごまあぶら、ごま   | しょうが、にんじん、さやいんげん                      | 26.0                          |
| 12<br>火 | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 671                           |
|         | まめいりコロッケ                       | ○  | ぶたひきにく、だいず                    | じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ、あぶら             | にんじん、たまねぎ                             |                               |
|         | ちゅうかふうサラダ<br>はくさいとわかめのすましじる    |    | わかめ                           | ごま、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう                | キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん                    | 21.4                          |
| 13<br>水 | ソースやきそば                        |    | ぶたにく、あおのり                     | ちゅうかめん、あぶら                         | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ        | 602                           |
|         | とんじり                           | ○  | ぶたにく、みそ                       | あぶら、こんにやく、ごまあぶら                    | しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ                 |                               |
|         | りんご                            |    |                               |                                    | りんご                                   | 26.5                          |
| 14<br>木 | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 654                           |
|         | とりにくとだいずのかおりあげ                 | ○  | だいず、とりにく、あおのり                 | かたくりこ、あぶら、さとう                      | しょうが                                  |                               |
|         | やさしいおかかしょうゆあえ<br>しめじととうふのすましじる |    | いとけずり<br>とうふ                  |                                    | キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん                    | 25.3                          |
| 15<br>金 | ジャンバラヤふう                       |    | ぶたひきにく、だいず、ぶたにく、ワイン           | こめ、あぶら                             | セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ                    | 589                           |
|         | くだくさんトマトスープ                    | ○  | とりにく                          | あぶら、じゃがいも、もちむぎ                     | にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマトかん                  |                               |
|         | ぶどうゼリー                         |    | こなかてん                         | さとう                                | ぶどうジュース                               | 20.2                          |
| 19<br>火 | ジャムパタートースト                     |    |                               | しょくばん、バター                          | いちごジャム                                | 587                           |
|         | かぼちゃいりシチュー                     | ○  | とりにく、きゅうり、なまクリーム              | あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ                 | にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ               |                               |
|         | キャベツときゅうりのサラダ                  |    |                               | オリーブオイル、あぶら、さんおんとう                 | コーンかん、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ             | 20.9                          |
| 20<br>水 | ゆかりごはん                         |    |                               | こめ                                 |                                       | 609                           |
|         | ししゃものごまあげ                      | ○  | ししゃも                          | こむぎこ、かたくりこ、くろごま、あぶら                |                                       |                               |
|         | やさしいおかかあえ<br>だいこんとなめこのみそしる     |    | こなかつお<br>あぶらあげ、みそ             |                                    | キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん                    | 26.1                          |
| 21<br>木 | いかとえびいりせんととうふどん                |    | ぶたにく、あつあげ、いか、えび、みそ            | こめ、おしむぎ、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら     | にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ    | 625                           |
|         | コーンいりわかめスープ                    | ○  | とりにく、わかめ                      | あぶら、じゃがいも、ごま、かたくりこ、ごまあぶら           | にんじん、コーンかん                            | 29.5                          |
|         | ガッパおふうひきにくがけごはん                |    | とりひきにく、ぶたひきにく、だいず             | こめ、おしむぎ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ            | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、レモン汁、あかひかり、きりばりか  | 608                           |
| 22<br>金 | ゲートチートフーふう                     | ○  | ぶたにく、ぶたひきにく、とうふ               | あぶら                                | にんじん、はくさい、きくらげ、チンゲンサイ                 | 27.1                          |
|         | なすのミートソーススパゲティ                 |    | ぶたひきにく、だいず、みそ                 | スパゲティ、オリーブオイル、あぶら                  | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマトかん、エリンギ、なす | 617                           |
|         | パリパリじゃがいもサラダ                   | ○  |                               | じゃがいも、あぶら、さんおんとう                   | もやし、キャベツ、ごまつな、にんじん                    |                               |
| 25<br>月 | きよほう                           |    |                               |                                    | きよほう                                  | 24.6                          |
|         | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 658                           |
|         | さばのたつたあげ                       | ○  | さば                            | かたくりこ、あぶら                          | しょうが                                  |                               |
| 26<br>火 | やさしいしおこんぶあえ                    |    | しおこんぶ                         | ごま                                 | だいこん、にんじん、はくさい                        | 23.6                          |
|         | じゃがいもとあおなのみそしる                 |    | あぶらあげ、みそ                      | じゃがいも                              | たまねぎ、ごまつな                             |                               |
|         | あきのおこわ                         |    | とりにく、あぶらあげ                    | こめ、もちこめ、さつまいも、あぶら                  | にんじん、しめじ、ほししいたけ                       | 593                           |
| 27<br>水 | さといもいりつきみじる                    | ○  | かまぼこ                          | さといも                               | にんじん、だいこん、ごまつな                        |                               |
|         | おつきみだんご                        |    | とうふ                           | しらたまこ、さとう、さんおんとう、くろざとう             | かぼちゃ                                  | 19.2                          |
|         | ★ワンダフルきゅうしょく★                  |    |                               |                                    |                                       |                               |
| 28<br>木 | ごはん                            |    |                               | こめ                                 |                                       | 645                           |
|         | とりにくのタイふうからあげ                  | ○  | とりにく                          | さとう、かたくりこ、あぶら                      | にんにく、しょうが                             |                               |
|         | やきはるさめ                         |    | ぶたひきにく                        | りよくとうはるさめ、あぶら、さとう                  | キャベツ、だいずもやし、あかピーマン、こねぎ                | 23.5                          |
| 29<br>金 | とうにゅういりくだくさんカレー                |    | ベーコン、とうにゅう                    | あぶら、じゃがいも                          | にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ                   |                               |
|         | チキンカレー                         | ○  | とりにく                          | こめ、おしむぎ、あぶら、じゃがいも、ほろみつ、こむぎこ        | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマトかん、りんご         | 664                           |
|         | くきわかめいりサラダ                     |    | くきわかめ                         | ごまあぶら、あぶら、さんおんとう、ごま                | キャベツ、もやし、にんじん                         | 20.4                          |



◇9月のきゅうしょく もくひょう  
 しょくじのマナーに きをつけよう  
 ◇9月のしょくいく もくひょう  
 ちやうしょくを しっかりたべよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5 (g)  
 長谷戸小の平均栄養量 621kcal / 24.0 g  
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます  
 ◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。