



# 9月 給食献立表



日	こんだてめい 献立名	牛乳	あかのなかま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつやちからのもとになる 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 緑の仲間 体の調子を整える	1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
1 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、ごまあぶら、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	25.4
	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	
4 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	21.0
	かぼちゃいりサラダ 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	
5 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	29.4
	じゃこサラダ はくさいとなめこのみそしる		ちりめんじゃこ 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	
6 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	26.0
	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	
7 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	24.3
	やさしいのきかあえ だいこんととうふのすましじる		とうふ、かまぼこ		だいこん、にんじん、ごまつな	
8 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	にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし、にら	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	20.9
	なし				なし	
11 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	26.0
	じゃがいものきんぴら かぶとあぶらあげのみそしる		ぶたにく あぶらあげ、みそ	あぶら、じゃがいも、つねこんやく、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	
12 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	21.4
	ちゅうかふうサラダ 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	
13 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	26.5
	りんご				りんご	
14 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	25.3
	やさしいおかかしょうゆあえ しめじととうふのすましじる		いとけずり とうふ		キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	
15 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	20.2
	ぶどうゼリー		こなかてん	さとう	ぶどうジュース	
19 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	20.9
	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 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		26.1
	やさしいおかかあえ だいこんとなめこのみそしる		こなかつお あぶらあげ、みそ		キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん	
21 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
	22 金	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
25 月	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	
26 火	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	23.6
やさしいのおこんぶあえ じゃがいもとあおなのみそしる		しおこんぶ あぶらあげ、みそ	ごま じゃがいも	だいこん、にんじん、はくさい たまねぎ、ごまつな		
27 水	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
	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	19.2
	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	
28 木	★ワンダフルきゅうしょく★					645
	ごはん	○		こめ		23.5
	とりにくのタイふうからあげ やきはるさめ とうにゅういりくだくさんカレー		とりにく ぶたひきにく ベーコン、とうにゅう	さとう、かたくりこ、あぶら りよくとうはるさめ、あぶら、さとう あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが キャベツ、だいずもやし、あかピーマン、こねぎ にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ	
29 金	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。