



# 9月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1金	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 大根と油揚げのみそ汁 肉じゃが	牛乳		にんじん いんげん	だいこん ねぎ たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614 27.4 2.3
4月	むぎごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ ◆オレンジ	牛乳		にんじん わかめ	たまねぎ ねぎ オレンジ にんにく	むぎごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	660 27.1 2.8
5火	背割りコッパン	牛乳	パンにウィンナーをはさんでたべよう。 ロングウィンナーチリソースがけ ポトフ ごぼうのごま風味サラダ	牛乳		トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	615 24.5 3.4
6水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 田舎汁 春雨サラダ	牛乳		にんじん	しょうが だいこん ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぷん じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	643 25.3 3.0
7木	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ (1~4年1個 5年~2個) きつねうどん汁 小松菜のツナおえ	牛乳		にんじん ごまつな	ねぎ もやし コーン しいたけ	うどん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	616 26.3 3.5
8金	ごはん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)----- さばの塩焼き もやしと玉ねぎのみそ汁 五目きんぴら	牛乳		にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ もやし ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	638 23.8 4.5
11月	ごはん	牛乳	豆腐シューマイ(1、2年1個 3年~2個) チンゲンサイのスープ 豚肉のキムチ炒め	牛乳		にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ しょうが にんにく はくさい もやし	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	613 25.3 2.3
12火	☆ナン	牛乳	今日は豊秋小学校のリクエスト給食です。 ナンをちぎってキーマカレーをつけてたべよう。 ソーセージステーキ キーマカレー カラフルサラダ ◆冷凍みかん	牛乳		にんじん ピーマン パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり にんにく みかん りんご	ナン	あぶら ドレッシング	725 30.6 4.1
13水	わかめごはん	牛乳	あじフリッター(1、2年1個 3年~2個) 豚汁 こんにゃくのごまあえ	牛乳		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ もやし しらたき	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	647 24.2 2.7
14木	ツイストパン	牛乳	なす入りミートスパゲティ 野菜スープ ☆ヨーグルト	牛乳		にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ ●なす コーン キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	625 24.7 2.6
15金	ごはん	牛乳	今日は鹿児島県の郷土料理です(がね・かいのご汁) がね(さつまいものかき揚げ) かいのご汁 ほうれんそうのおひたし	牛乳		にんじん ほうれんそう かぼちゃ	ごぼう しいたけ ●なす もやし	ごはん さつまいも さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	645 18.8 2.9
19火	丸パン横切り	牛乳	パンにハンバーグをはさんでたべよう。 ハンバーグデミソースがけ キャベツスープ ブロッコリーサラダ	牛乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら ドレッシング	628 25.9 2.9
20水	ごはん	牛乳	白身魚フライソースがけ 鶏団子汁 しりしりサラダ	牛乳		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	642 22.7 2.6
21木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	えびエキス入り肉まん 塩ラーメンスープ わかめサラダ	牛乳		にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり コーン	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	603 24.0 4.1
22金	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉団子) なめこ汁 鶏肉と大根の煮物 ミニおはぎ	牛乳		にんじん いんげん	なめこ ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう おはぎ	あぶら	624 22.6 2.4
25月	ごはん	牛乳	ます味噌バター焼き すいとん あさづけ	牛乳		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん すいとん	あぶら バター	611 27.2 2.1
26火	きなこ揚げパン	牛乳	今日は伊香保小学校のリクエスト給食です。 クリームシチュー イタリアンサラダ ☆アセロラゼリー	牛乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	637 22.0 2.4
27水	ごはん	牛乳	棒餃子 家常豆腐 もやしとチンゲンサイの塩ナムル	牛乳		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	663 24.8 2.3
28木	黒パン	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう)----- プレーンオムレツ(▲チキンナゲット) ミネストローネ ポテトサラダ	牛乳		にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごぼう グリーンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう マカロニ	マヨネーズ	625 22.3 2.4
29金	ごはん	牛乳	今日は十五夜にちなんで「十五夜すまし汁」がです。 豆腐ハンバーグおろしソース 十五夜すまし汁 ひじき煮	牛乳		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ こんにゃく えだまめ しいたけ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	603 21.3 2.9

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21~33g 食塩：2.0g未満

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気を付けましょうのマークです。