

9月 きゅうしよくこんだてひょう

2024年9月

西条市立壬生川小学校

こんげつ こんだてめい ほんめい せいし たい
 今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう。

日	曜	牛乳 無機質	献立名	おま さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		調味料	
3	火	牛乳	ごはん	こめ					608 24.8		
			わかどりのレモンあえ	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく		しょうが レモン		しょうゆ さけ	
			ごまあえ	さとう	ごま		ほうれんそう にんじん	もやし		しょうゆ	
			とんじる	じゃがいも		ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう		にほしだし	
4	水	牛乳	ごはん	こめ					614 25.7		
			ぎせいとうふ	さとう	あぶら	たまご とりにく とうふ だいずミート	ねぎ	しいたけ たけのこ		しょうゆ しお	
			ごしきあえ				こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン		しょうゆ みりん	
			きりぼしだいこんのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ちくわ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん		しょうゆ みりん にほしだし	
			ぶどう					ぶどう			
5	木	牛乳	さつまいもパン	さつまいもパン					618 25.7		
			ツナポテトやき	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ツナ	チーズ	パセリ		たまねぎ	しお こしょう
			フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン みかん		す こしょう ワイン	
			とうがんスープ			とうふ ふたにく	にんじん パセリ	かいそうミックス たまねぎ とうがん		しお こしょう しょうゆ とりだし	
6	金	牛乳	ごはん	こめ					612 23.6		
			せとあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ たまご		ごぼう えだまめ きくらげ			
			おひたし			かつおぶし		こまつな		はくさい	しょうゆ みりん
			いそに	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	だいず とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん			しょうゆ みりん にほしだし
9	月	牛乳	ごはん	こめ					621 26.0		
			ツナそぼろ	さとう		たまご ツナ	にんじん	グリーンピース		さけ しょうゆ みりん	
			こふきいものおかかえあえ	じゃがいも さとう		かつおぶし					しょうゆ
			すいとんじる	すいとん		ふたにく	にんじん こまつな	しいたけ もやし		しお しょうゆ かつおだし	
10	火	牛乳	コッパン	パン					606 29.3		
			かぼちゃのキッシュ			たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ		たまねぎ	しお こしょう
			グリーンサラダ					レタス キャベツ きゅうり		たまねぎドレッシング	
			チリコンカン	じゃがいも かたくりこ	あぶら	だいず ふたにく だいずミート	にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン にんにく		チリパウダー しお ケチャップ ソース こしょう とりだし	
11	水	牛乳	ごはん	こめ					618 23.7		
			さんまのしおやき			サンマ		だいこん		しお しょうゆ みりん	
			しそあえ	さとう				しそ		キャベツ きゅうり	しょうゆ しお
			じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ふたにく	にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース		しょうゆ さけ	
12	木	牛乳	こめこパン	こめこパン					601 28.1		
			なすとひきにくのフライ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	とりにく たまご だいずミート		なす しょうが		しょうゆ さけ ソース(こぶくろ)	
			ポイルキャベツ					キャベツ		しお	
			クラムチャウダー	じゃがいも		あさり ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ		たまねぎ コーン	ホワイトルウ しお とりだし こしょう
13	金	牛乳	さといもごはん	こめ さといも		とりにく あぶらあげ		にんじん	えだまめ	しょうゆ さけ	
			いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	イカ		しょうが	しょうゆ さけ カレーこ		
			えのきのにびたし					こまつな	キャベツ えのきたけ	しょうゆ みりん	
			かきたまじる	かたくりこ		たまご あつあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しお しょうゆ にほしだし	
17	火	牛乳	ごはん	こめ					644 27.0		
			やしざかなのみぞれあんかけ	さとう かたくりこ		フリ		だいこん		しお こしょう しょうゆ みりん	
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな		キャベツ	しょうゆ みりん
			いもたき	さといも さとう (こんにゃく)		とりにく ちくわ あつあげ	にんじん ねぎ	ごぼう		しょうゆ さけ にほしだし	
			おつきみデザート	つきみだんご							

日	曜	牛乳 おまけ 無機質	献立名	おま さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		ちようみりよう 調味料	
				たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン			
18	水		ごはん	こめ						642 27.4	
			わかどりのごまあげ	こむぎこ かたくりこ	ごま あぶら	とりにく たまご			しょうが		しょうゆ さけ
			そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな	はくさい たくあん		しょうゆ
			あつあげのちゅうかに	かたくりこ	あぶら	あつあげ ぶたにく		にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ		しお こしょう しょうゆ みりん ちゅうかだし
19	木		ちゅうごくほていしゅうこうバーガー	バーガーパン						605 29.6	
			〇ぎゅうにくいため	さとう	あぶら	ぎゅうにく みそ ぶたにく			しょうが たまねぎ		トウバンジャン しょうゆ コーラ
			〇ポイルやさい					ピーマン	キャベツ きゅうり		
			ちゅうかコンスープ	かたくりこ		とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン きくらげ たまねぎ		しお こしょう しょうゆ とりだし
			フルーツムース	フルーツムース							
20	金		なつやさいかレー (むぎごはん)	こめ おおむぎ						620 23.3	
			なつやさいかレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ		カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ
			オムレツ	さとう	あぶら	たまご	ぎゅうにく	パセリ	たまねぎ		しお こしょう しょうゆ
			ナムル		ごま ごまあぶら				キャベツ きゅうり だいずもやし		しょうゆ しお
24	火		ごはん	こめ						608 20.7	
			あげどうふのあますあんかけ	さとう かたくりこ	あぶら	あつあげ		にんじん	たまねぎ		す しょうゆ みりん
			マスタードレッシングサラダ	さとう	マヨネーズ				キャベツ きゅうり たまねぎ		つぶマスタード す しお こしょう
			こんさいじる	さつまいも (こんにやく)		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		にほしだし
25	水		ごはん	こめ						600 25.5	
			さかなのたつたあげ	かたくりこ	あぶら	サバ			しょうが		さけ しょうゆ
			ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	はくさい もやし		す しょうゆ
			もずくじる	かたくりこ		とりにく たまご	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		しょうゆ こしょう しお かつおだし
			のりのつくだに				のりつくだに				
26	木		げんえんパン	げんえんパン						601 27.6	
			かにたまのあんかけ	さとう かたくりこ	あぶら	たまご かにかま	ぎゅうにく	ねぎ	たまねぎ		ちゅうかだし さけ しょうゆ みりん
			チーズポテト	じゃがいも			チーズ	パセリ			しお
			ビーフんいため	ビーフん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ		コンソメ しお こしょう さけ しょうゆ
27	金		ごはん	こめ						639 22.3	
			おからモチモチがんも	かたくりこ さとう	あぶら	おから とうふ えび		にんじん ねぎ	きくらげ		しょうゆ みりん
			きりぼしだいこんのわらうサラダ	さとう	あぶら	かつおぶし	わかめ		きりぼしだいこん きゅうり コーン		しょうゆ す
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし		しお こんぶだし しょうゆ かつおだし
			なし						なし		
30	月		ごはん	こめ						614 25.3	
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおりの				
			ひじきのあますあえ	さとう			ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり		す しお しょうゆ
			マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす		しょうゆ トウバンジャン

* 材料の割合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

2日(月) 始業式

3日(火) 給食開始

12・13日(木・金) 6年生修学旅行(給食なし)

17日(火) お月見給食

19日(木) 中国保定市友好給食

★9月21日は、西条市と中国の保定市が友好都市になった日です。それを記念して、今月の学校給食は、保定市の「ロバ肉バーガー」をアレンジした「中国保定市友好バーガー」が登場します。