



# 令和2年9月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき				栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり			き	
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える			熱や力になるもの	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
1	火	パセリライス	○	ぶくじんづけ ひきにくとなつやさいのカレー レモンパンチ★	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ピーマン	にんにく しょうが なす たまねぎ セロリ コーン ぶくじんづけ スッキーニ ナタデココ アロエ 桃 みかん バイン レモン	こめ こむぎこ	あぶら マーガリン	663 18.8 18.3 2.4
2	水	むぎごはん	○	しゅうまい 2こ ピビンバのぐ わかめスープ	しゅうまい ぶたにく みそ ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな こまつな	にんにく しょうが きりほしだいこん コーン えのきたけ ながねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	636 24.7 17.3 2.5
3	木	まるパン	○	なつやさいのグラタン ブロッコリーサラダ (ドレッシング) ★ きのこのクリームスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ スッキーニ なす コーン エリンギ しめじ マッシュルーム たまねぎ	パン マカロニ こめこ	あぶら なまクリーム	678 24.6 27.4 3.1
4	金	ごはん	○	とうふナゲット 2こ (ケチャップ) おひたし★ しずいみそのけんちんじる ひとくちりんごゼリー 2こ	とうふナゲット かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さといも ゼリー	あぶら	638 23.5 19.1 2.5
7	月	ピラフ	○	しろみさかな (ほぎ) のレモンソースかけ コールスローサラダ★ ポークビーンズシチュー	ほぎ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが コーン グリンピース	こめ さとう じゃがいも	あぶら	689 28.9 21.7 3.6
8	火	ごはん (かんこくのり)	○	てまきすししょうたまごやき 1ぼん ぶたにくとやさいのかんこくふういため トックスープ	たまご ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな	にんにく もやし だいこん キャベツ キムチ ながねぎ	こめ さとう でんぶん トック	あぶら ごまあぶら ごま	632 26.4 20.0 2.7
9	水	ごはん	○	おやこやき そくせきづけ★ ぶたにくとやさいのもの ジョア	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん いんげん	たまねぎ はくさい キャベツ たくあん れんこん しらたき	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	665 26.3 16.0 2.5
10	木	ちゃーめん	○	てつなべぎょうざ にらともやしのちゅうかあえ★ さらうどんのぐ ばくがゼリー	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん チンゲンサイ にら	ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ	ちゃーめん でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	622 23.6 27.7 2.4
11	金	ごはん	○	さんまのおかか だいすのいそに とんじる <small>クラスに1こ かたぬき にんじんいり★</small>	さんま とうふ とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	659 30.7 20.6 2.1
14	月	ごはん	○	とりにくのしょうがやき 1こ くきわかめのいために かきたまじる ヨーグルト	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ なた	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが たけのこ こんにゃく たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	637 32.5 17.1 3.7
15	火	スパゲティ ミートソース	○	ままかりののりごまふらい いもいっぱいサラダ★ レモンカスターダルト	ぶたにく ままかり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり コーン	スパゲティ じゃがいも さつまいも タルト	あぶら マヨネーズ	718 23.3 30.2 2.2
16	水	むぎごはん	○	ショーロンポー きりほしだいこんサラダ★ なすいりマーボーとうふ	ショーロンポー ぶたにく だいす みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりほしだいこん きゅうり にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ なす	こめ むぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	651 25.8 19.3 2.5
17	木	ごはん	○	とうふハンバーグ トマトソース キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) ウインナーポトフ	とうふハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう いんげんまめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン だいこん しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	636 22.8 19.2 3.0
18	金	ごはん	○	かつおフライ (ソース) ごまだれサラダ (ドレッシング) ★ ぐるに すだちゼリー	かつお なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	724 27.1 21.6 2.1
21	月	敬老の日									
22	火	秋分の日									
23	水	ごはん	○	にらまん かんてんサラダ★ ちゅうかふうコーンスープ もものゼリー	にらまん とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり コーン たまねぎ もも ほししいたけ	こめ ゼリー でんぶん	あぶら ごまあぶら	631 22.5 18.3 2.4
24	木	ごはん	○	てんぷら (ししゃも・かぼちゃ) (てんつゆ) いそかあえ★ しずいみそのこんさいごまじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	かぼちゃ にんじん ほうれんそう こまつな	えのきたけ ごぼう ながねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さといも	あぶら ごま	640 23.6 19.9 2.5
25	金	チキンライス	○	オムライスシート (ケチャップ) はなやさいサラダ★ しろはなまめのポターージュ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひよこまめ しろはなまめ	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	634 23.8 20.3 2.4
28	月	ごはん	○	とりのからあげ 1こ ごもくまめ あきのすましじる	とりにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく なめこ ながねぎ こんにゃく ごぼう れんこん しめじ だいこん ほししいたけ	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	636 29.5 18.3 2.5
29	火	ごはん	● ミルメーク ココア	あじあげに ちゅうかふうひじきサラダ★ ワンタンスープ ぶどうゼリー	あじ ぶたにく ワンタン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう ミルメーク ゼリー	ごまあぶら	638 24.3 15.4 2.6
30	水	よこわり まるパン	○	やさしいコロッケ (ソース) みそドレッシングサラダ★ ボルシチふうスープ	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ もやし グリンピース	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	713 25.4 24.1 2.9

★9月分給食費の口座振替日は、8月31日(月)になります。  
もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、  
10月分と同じ日(9月30日)に再振替をします。  
残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する  
場合がありますので、ご了承ください。



### 今月の酒々井産

じゃが芋  
味噌  
味噌  
味噌汁  
味噌汁  
味噌汁

コシヒカリ  
1等米

味噌  
味噌汁  
味噌汁  
味噌汁

4日:味噌けんちん汁  
24日:根菜ごま汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	658
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.4
脂質	: 14.4~21.7g	20.5
食塩相当量	: 2.0g未満	2.6