



# 令和5年9月よていこんだてひょう



小学校

★は、1かい はいげんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしよく てんかぶつ	牛 乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 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					
4	月	ごはん	○	ぶくじんづけ ボークカレー ★ブロッコリーサラダ(ドレッシング) はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが コーン	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	702 19.7 16.4 3.5
5	火	ごはん	○	さつまいものかきあげ(てんつゆ) ★えだまめサラダ とうふのみそしる	ハム とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん みつば こまつな えどな	たまねぎ えだまめ もやし ながねぎ	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	690 24.2 26.0 3.2
6	水	ごはん	○	ハンバーグ おろしソース ★いかサラダ わかめスープ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ハンバーグ いか ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのき コーン	こめ さとう でんぷん プリン	こま	656 24.1 22.9 3.7
7	木	こめこパン (アップル ジャム)	○	なすミートグラタン ★げんきのでるサラダ コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム セロリ	パン さとう ジャム マカロニ パanko こむぎこ	あぶら こまあぶら	656 26.0 24.8 3.0
8	金	むぎごはん	○	いかカレーフライ ★かんでんサラダ としじる	いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さとう むぎ パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	657 25.7 21.2 2.0
11	月	ごはん	○	てつなベギょうざ ★ちゅうかふうひじきのサラダ マーボーどうふ	ぎょうざ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	652 27.0 19.2 2.7
12	火	スバゲティ ナポリタン	○	おからコロック(ソース) ★はなやさいサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ベーコン ウィンナー おから	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ ほししいたけ コーン カリフラワー	スバゲティ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	652 22.2 28.3 2.9
13	水	ごはん (ふりかけ)	○	あかうおのごみそやき ★ごぼうサラダ さつまじる	あかうお ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり だいこん ながねぎ	こめ さつまいも	マヨネーズ こま あぶら	621 27.0 18.7 2.4
14	木	ごはん	○	ハオズ 2こ チンジャオロースー チンゲンサイスープ	ハオズ ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが ただのこ きくらげ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら こま	665 30.2 21.3 2.5
15	金	ゆかりごはん	○	とりにくのしょうがやき だいすのいそに けんちんじる ブルーベリーゼリー	とりにく あぶらあげ だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ゆかり しょうが こんにゃく だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	681 30.5 18.1 4.3
18	月	けいろうのひ	きゅうぎょうび	❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️❤️							
19	火	ごはん	○	★にんじんサラダ ハヤシソース れいとうアップル	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく しめじ りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら	658 21.3 20.9 1.0
20	水	ごはん (かんこく のり)	○	シューマイ 2こ ぶたにくとやさいかんこくふういため ちゅうかしらたまスープ	シューマイ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん えどな こまつな	にんにく もやし しめじ ながねぎ	こめ さとう でんぷん しらたま	あぶら こま こまあぶら	685 27.7 22.7 2.8
21	木	チャーめん	○	にらまん ★パンパンジーサラダ さらうどんのぐ プリン	にらまん ぶたにく なると えび いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし こんにゃく	チャーめん でんぷん プリン	あぶら こまあぶら	667 27.0 29.8 2.7
22	金	ごはん	○	シジャモてつごまフライ ★かいそうサラダ にくじゃが	シジャモ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しらたき	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	649 24.5 18.4 2.5
25	月	ごはん	○	さわらのしおこうじやき ★きりほしだいこんサラダ しすいみそのにらとちゅうのみそしる ちばのつぶなっとう	さわら かまぼこ あぶらあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりほしだいこん きゅうり もやし ながねぎ	こめ	あぶら こま	629 30.8 19.7 2.6
26	火	わかめごはん	○	とりのからあげ ★こまつなのマヨネーズあえ しすいみそのなめこ汁	とりにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく コーン だいこん なめこ ながねぎ しめじ	こめ でんぷん	あぶら マヨネーズ	678 29.5 20.6 3.7
27	水	こくとうパン	○	ハッシュドポテト(ケチャップ) ★シーザーサラダ きのこのクリームスープ ぶどうゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム たまねぎ コーン	パン こめ こむぎこ じゃがいも パンこ クルトン ゼリー	あぶら	670 20.4 27.0 2.9
28	木	むぎごはん	○	さばみそに ★いそかあえ すましじる おつきみだんこ	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん えどな こまつな	えのき ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ おつきみだんこ		707 27.0 21.9 2.4
29	金	ごはん	○	とりのマーマレードやき ★カルてつサラダ せんべいじる	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり ごぼう しめじ ながねぎ	こめ せんべい	あぶら	643 31.8 18.1 3.3

★9月分給食費の口座振替日は、8月31日(木)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(10月2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。

夏休みが終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんとって生活のリズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう!!



学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	665
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.1
脂質	: 14.4~21.7g	21.8
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8

### 今月の酒々井産



コシヒカリ  
1等米



味 噌  
・25日:にらとちゅうのみそ汁  
・26日:なめこ汁