



よていこんだて表

9月1日~9月12日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
1	防災の日		チキンカレー かんぶつ 乾物サラダ りんごケーキ	とり肉,かつおぶし,ツナ,たまご	牛にゆう,ひじき	にんじん	たまねぎ,しめじ,グリーンピース,干しだいこん,りんご	米,麦,じゃがいも,はるさめ,さとう,こむぎこ	サラダ油,ごま,ごま油,バター	681	908
2	火		ごはん ぶた肉のしょうが焼き 鉄人サラダ ABCスープ プチトマト	ぶた肉,ベーコン	牛にゆう,ひじき	にんじん,ピーマン,こまつな,ほうれんそう,ミニトマト	たまねぎ,しょうが,コーン	米,さとう,マカロニ	サラダ油,ごま油	511	681
<p>☆朝ごはんこんだて☆ 「朝ごはんコンテスト」に応募のあった献立の中からおすすめのものをご給食に取り入れています♪</p>											
3	水		ごはん きびなごのみりん干し こまつなとちくわの731-ズ あえ 野菜たっぷり春雨スープ あじつ味付けのり	ちくわ,たまご	牛にゆう,きびなご,あじつけのり	こまつな,にんじん,ねぎ	もやし,たまねぎ,レタス,しいたけ	米	ごま	455	607
4	木		<p>☆☆☆ 小学校5年生 リクエストメニュー ☆☆☆</p>						715	953	
5	金		ごはん ぎせい豆腐 ピーマンのおかかあえ きんぴらごぼう	とうふ,とりミンチ,たまご,かつおぶし,油あげ,大豆	牛にゆう,ひじき	にんじん,ねぎ,こまつな,いんげん	たまねぎ,はくさい,もやし	米,さとう,こんにゃく	サラダ油	564	752
8	かみかみの日		麦ごはん イカリングフライ かみかみサラダ コンソメスープ	いか,チキンハム,かつおぶし,ベーコン	牛にゆう	にんじん,こまつな,パセリ	ごぼう,コーン,きゅうり,たまねぎ	米,麦,さとう,かたくりこ,じゃがいも	なたね油,ごま	524	698
9	火		ごはん とり肉となすの揚げ煮 白和え じゃこアーモンド	とり肉,とうふ,みそ	牛にゆう,かちり	ほうれんそう,にんじん	なす,えだまめ,たまねぎ,はくさい	米,かたくりこ,さとう,こんにゃく	なたね油,ごま,アーモンド	569	759
10	水		オムライス ツナサラダ フルーツポンチ	とり肉,たまご,ツナ	牛にゆう	にんじん,こまつな	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,だいこん,きゅうり,バナナ,もも,パイナップル	米,さとう,カクテルゼリー	バター,サラダ油	543	724
11	木		ごはん 魚のごまみそ焼き きゅうりの塩こんぶあえ けんちん汁	さば,みそ,とり肉,とうふ	牛にゆう,塩こんぶ	にんじん,ねぎ	もやし,きゅうり,えのき,ごぼう	米,麦,さとう,さといも,こんにゃく	ごま,ごま油	532	709
12	宿小泊5年生学習日		長寿五目ずし かつおの角煮 ふのすまし汁 オレンジ	さば,かまぼこ,たまご,かつおぶし,かつお,かまぼこ	牛にゆう,カットわかめ,こんぶ	にんじん,ねぎ	ゆず,ごぼう,かんぴょう,しいたけ,えだまめ,しょうが,えのき,たまねぎ,オレンジ	米,さとう,こんにゃく,水あめ,ふ	サラダ油,ごま	565	753
<p>*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。</p>										小学校	中学校
<p>9月の平均</p>										572	762
										Kcal	Kcal

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂			
13	土			【小学校】お休み 、 【中学校】体育祭のためお弁当 ※中学校の体育祭は終日開催のためお弁当がいきます								
16	火			【小学校】お弁当 (※5年生は代休です)、 【中学校】体育祭の代休								
17	水	牛乳	ビビンバ 野菜スープ サイダーゼリー	牛ミンチ,たまご, かまぼこ,かつお ぶし	牛にゆう,カットわ かめ,こんぶ,か んてん	ほうれんそう,に んじん,ねぎ	もやし,なす,しめ じ,たまねぎ,みか ん	米,さとう,かたく りこ	ごま油,ごま,サラ ダ油	598	797	
18	木	牛乳	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 具だくさんみそ汁	さば,チキンハム, かつおぶし,油あ げ,みそ	牛にゆう,カットわ かめ,ひじき,に ぼし	パセリ,にんじん, ねぎ	キャベツ,きゅう り,だいこん,しい たけ	米,さとう,こん にやく,じゃがいも	マヨネーズ,ごま, ごま油	596	794	
19	金	牛乳	ごはん ぶた肉のマスタードチーズ焼き 大根のサラダ かぼちゃのスープ みかん	ぶた肉,ツナ, ベーコン	牛にゆう,ミックス チーズ,生クリーム	パセリ,こまつな, かぼちゃ,かぼ ちゃ,にんじん	だいこん,たまね ぎ	米,パンこ,さとう	サラダ油,ごま油	563	750	
22	月	牛乳	麦ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 即席漬け ぐる煮 オレンジ	とり肉,あかみそ, かつおぶし,さつ まあげ	牛にゆう,こんぶ	にんじん	たまねぎ,キャベ ツ,きゅうり,ごぼ う,だいこん,しい たけ,オレンジ	米,麦,さとう,こん にやく,さといも	ごま	548	731	
23	火		秋分の日									
24	水	牛乳	ひじきごはん 豆まめサラダ 粕汁 ヤクルト	ぶた肉,油あげ, 大豆,ひよこまめ, みそ,かつおぶし	ひじき,牛にゆう, ヤクルト	にんじん,いんげ ん,ねぎ	えだまめ,きゅう り,コーン,だいこ ん	米,さとう,こん にやく		580	773	
25	木	牛乳	ごはん 炒りどり いそかあえ ぶどう	とうふ,ぶたミン チ,たまご	牛にゆう,のり	にんじん,いんげ ん,こまつな	たけのこ,しいた け,はくさい,もや し,ゆずす,ぶどう	米,こんにやく,さ とう	ごま油	531	708	
26	金	牛乳	☆世界の料理【タイ】☆ 世界の料理を給食で紹介! タイの料理では、唐辛子やバジル、ナンプラーなど香りある食材が食欲をそそります!									
26	金	牛乳	ガパオライス えびと春雨のサラダ ミルクプリン	とりミンチ,大豆, えび	牛にゆう	ピーマン,あか ピーマン,にんじ ん,にら	たまねぎ,きくら げ,きゅうり,もや し	米,麦,さとう,は るさめ,プリン のもと	サラダ油,ごま, ごま油	558	744	
29	月	牛乳	玄米ごはん しいらの黄金あげ 青菜のごまあえ 干し大根のいために	しいら,ぶた肉,油 あげ	牛にゆう	こまつな,にんじ ん,いんげん	キャベツ,干しだ いこん	米,玄米,かたく りこ,こむぎこ,さ とう	なたね油,ごま, ごま油	642	856	
30	火	牛乳	クッパ チョコレギサラダ キャラメルポテト	ぶた肉,たまご, りささみ,とうに ゆう	牛にゆう,のり	にんじん,にら, こまつな	たけのこ,はくさ い(キムチ),はく さい,しいたけ, キャベツ,きゅう り,干しだいこん	米,さとう,かたく りこ,さつまいも, グラニューとう	ごま油,サラダ 油,ごま,なたね 油,バター,アー モンド,くるみ	587	783	
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									9月の平均		572	762
									Kcal	Kcal		