



9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくる時です。朝・昼・夕の3食の食事をきちんととって、生活のリズムを取りもどして元気に過ごしましょう。

9月の給食目標

正しくはいぜんをしよう

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちようみりよう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
1 (金)	アーモンドチーズパン		チーズ	こめこパン	アーモンド				I補* - 607 kcal
	クリームスープ	ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	がらすूप しお こしょう	たんぱく質 20.8 g
	ポイルウインナー	ソーセージ							脂質 21.6 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 3.2 g
	りんごジュース						りんご		
4 (月)	ごはん			こめ					I補* - 559 kcal
	うめふりかけ	かつおぶし	のり	でんぷん さとう	ごま		うめ	しお しょうゆ こんぶエキス すみりん	たんぱく質 20.1 g
	もずくスープ	とうふ	もずく			こまつな	ねぎ えのき	がらすूप しょうゆ しお	脂質 15.7 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん とうがらし	食塩相当量 1.9 g
	ぶどう(きよほう)ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぶどう		
5 (火)	ごはん			こめ					I補* - 557 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご とうふ みそ				こまつな	たまねぎ	にほし	たんぱく質 25.1 g
	いかのたつたあげ	いか		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 17.2 g
	コーンいりおひたし					こまつな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく だいずミート みそ はちょうみそ		さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらすूप オイスターソース さけ	I補* - 598 g
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 25.5 kcal
	きりほしだいこんのナムル			さとう	こまあぶら こま	にんじん	きりほしだいこん きゅうり ホールコーン	す しょうゆ	脂質 19.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g
7 (木)	そぼろごはん	とりひきにく		こめ さとう			しょうが	しょうゆ みりん さけ	I補* - 591 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	けずりぶし しろしょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質 24.7 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			かつおだし す しお しょうゆ	脂質 21.1 g
	きゅうりづけ						きゅうり	しお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (金)	ごはん			こめ					I補* - 574 kcal
	じゃがいものそぼろに	ぶたひきにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん	たんぱく質 24.6 g
	さけそぼろ		さけ		あぶら ごま			しお	脂質 15.3 g
	もやしごまドレッシングあえ		わかめ	さとう	すりごま あぶら		もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ しお す	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (月)	キムタクごはん	ぶたにく	こんぶ	こめ さとう	こまあぶら	にんじん	はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが たくあん	さけ しょうゆ しお とうがらし	I補* - 610 kcal
	はるさめスープ		なると	はるさめ でんぷん		にんじん にら	もやし たけのこ	がらすूप しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 20.7 g
	コーンシューマイ	たらすりみ とうふ		でんぷん パンこ こむぎこ さとう	ラード		ホールコーン たまねぎ	しお さけ みりん	脂質 17.3 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりごま	ほうれんそう	きりほしだいこん キャベツ	す しょうゆ	食塩相当量 2.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (火)	ごはん			こめ					I補* - 622 kcal
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ				こまつな	えのき ねぎ	にほし	たんぱく質 24.3 g
	さばのてりやき	さば		さとう				しょうゆ みりん さけ	脂質 25.4 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (水)	あきやさいのドライカレーライス	ぶたひきにく だいずミート		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ	カレールウ カレーこ チャツネ ソース あかワイン ケチャップ しお	I補* - 614 kcal
	(カレーあじごはん)			こめ むぎ	あぶら			カレーこ	たんぱく質 22.8 g
	えだまめとコーンのサラダ				あぶら	あかピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ	す しお こしょう	脂質 20.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
14 (木)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 587 kcal
	おやこに	とりにく たまご		じゃがいも くるま ぶ さとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ た けのこ	けずりぶし しお さけ しょうゆ	たんぱく質 26.7 g
	てっかみそ	だいず みそ		さとう	あげあぶら あ ぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 16.9 g
	たくあんあえ				ごま		きゅうり キャベツ た くあん	しお	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 (金)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 614 kcal
	のりふりかけ		のり	さとう	ごま			しお しょうゆ	たんぱく質 26.6 g
	コーンたまごスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん チンゲンサ イ	ホールコーン クリーム コーン	がらすープ しお こ しょう しょうゆ	脂質 21.6 g
	だいずととりにくのご まがらめ	だいず とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ご ま	ピーマン	しょうが	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 (月)	けいろう ひ 敬老の日								
19 (火)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 593 kcal
	とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	じゃがいも		こまつな		にほし	たんぱく質 24.5 g
	チキンたれカツ	とりにく		でんぷん こめこ パンこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょう ゆ さけ みりん	脂質 17.3 g
	ポイルキャベツ					にんじん	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 (水)	かみかみわかめごはん		わかめ	こめ みずあめ				こんぶエキス	I補 ⁺ - 579 kcal
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲン サイ	ねぎ はくさい しいた け メンマ しょうが にんにく	しょうゆ ラーゆ しお がらすープ	たんぱく質 24.0 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホー ルコーン	す しょうゆ しお	脂質 20.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
ねんせい がっしゆく きゅうしゆく 5年生：合宿のため給食なし									
21 (木)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 616 kcal
	たまごともずくのスープ	とうふ たまご	もずく	でんぷん			えのき ねぎ	がらすープ しお しょう ゆ	たんぱく質 26.5 g
	あじフライ（ソース）	あじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお ソース	脂質 20.6 g
	じゃがいものカレーき んぴら	ハム		じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいん げん		しょうゆ さけ カレー こ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
ねんせい がっしゆく きゅうしゆく 5年生：合宿のため給食なし									
22 (金)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 572 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく	にほし	たんぱく質 27.5 g
	ますのしおこうじやき	ます		さとう				こめこうじ しお みり ん	脂質 15.9 g
	しらたきのツルツルい ため	ベーコン		さとう	あぶら ごまあ ぶら	にんじん こまつな	もやし ホールコーン しらたき	さけ オイスターソース しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 (月)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん					I補 ⁺ - 546 kcal
	しおラーメンスープ	ぶたにく なんと		でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲン サイ	もやし ねぎ メンマ きくらげ	がらすープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.4 g
	やきぎょうざ	ぶたにく だいず		こむぎこ でんぷん こめこ	あぶら ラード ごまあぶら		キャベツ たまねぎ にら	しお さけ オイス ターソース しょう ゆ	脂質 13.9 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あ まなつみかん	しお	食塩相当量 2.9 g
ぎゅうにゅう									
26 (火)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 585 kcal
	もやしのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にほし	たんぱく質 24.1 g
	とりにくのやくみソー スかけ	とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ご まあぶら		ねぎ しょうが	さけ しょうゆ す	脂質 19.6 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
27 (水)	ハヤシライス	ぶたにく	こなチーズ	じゃがいも こむぎ こ	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	あかワイン ハヤシワ フランソワ トマトケ チャップ ソース しお こしょう	I補 ⁺ - 597 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 19.8 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 19.0 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28 (木)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 612 kcal
	なめこのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	なめこ だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質 26.0 g
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ	あげあぶら			こしょう	脂質 22.5 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ さけ とうが らし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (金)	ごはん			こめ					I補 ⁺ - 586 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおぶし しいたけ エキス にほし	たんぱく質 22.1 g
	だんごじる	とりにく		しらたまもち		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん こんにやく	けずりぶし しお しょう ゆ みりん	脂質 16.4 g
	さといもコロック	ぶたにく		さといも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あげあぶら あぶ ら		たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 1.9 g
	ちぐさあえ	たまご		でんぷん	あぶら	こまつな	もやし	かつおだし す しお しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						