



9月のこんだて

9月の給食目標:よい食事の習慣を身につけよう

翁島小学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄 養 価	
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
3	月	ごはん さばのみそ煮 おひたし 牛乳 のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ さ ば とりにく	ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが だいこ ん	こめ さといも こんにゃく か たくりこ	589	17.7
						22.6	1.60
4	火	セサミトースト こまつなと豆のサラダ 牛乳 キャベツのスープ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン パ セリフレーク まめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ホールコーンかん	しよくパン さとうしろすりご ま あぶら プリン	640	21.4
						20.6	3.19
5	水	塩昆布ごはん 厚焼きたまご 牛乳 コロコロきゅうり けんちん汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	こんぶ だいこん ごぼう ぶな しめじ こまつな ねぎ きゅう りにんじん	こめ こんにゃく さけ	529	14.1
						20.9	2.92
6	木	ごはん さんまの南蛮漬け 五目きんぴら 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶら あげ スクールちくわ	なす たまねぎ にんじん ね ぎ しょうが ごぼう	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう みりん しらた き さけ しろいりごま	670	19.0
						27.3	3.60
7	金	うどんめん かきあげ おひたし 牛乳 かやくうどんの汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶ らあげ なた	干しいたけ にんじん はくさ い ねぎ たまねぎ ホール コーンかん えだまめ	うどんめん はくりきこ あぶら	645	17.7
						29.0	2.12
10	月	ごはん ユーリンチー 大根の中華サラダ 牛乳 豆腐とわかめのスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	にんじん もやし たけのこ ほ しいたけ チンゲンサイ わか めにんにく しょうが ねぎ	こめ さけ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	594	19.0
						25.8	3.19
11	火	揚げパン グリーンサラダ 牛乳 ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう コッペパン き なこ ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ ホールコーンかん キャベツ ダイストマトかん えだまめ きゅうり	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ヨーグ ルト	674	23.2
						25.4	2.72
12	水	ごはん さばの塩焼き おかか和え 牛乳 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とう ふ サバ	にんじん だいこん ごぼう ね ぎ こまつな もやし	こめ じゃがいも	665	24.0
						28.2	2.71
13	木	かおりごはん ポークシュウマイ 牛乳 キムチ漬け 中華スープ	ぎゅうにゅう シューマイ	キャベツ にんじん たけのこ ほしいたけ もやし チンゲン サイ きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ か たくりこ	578	18.4
						19.4	2.06
14	金	ごはん 豚肉の甘酢あんかけ 牛乳 ひじきの炒め煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたに く とりにく さつまあげ だい いず	にんじん ぶなしめじ えのき たけ なめこ ねぎ しょうが た まねぎ あかピーマン ひじき	こめ じゃがいも さけ かたくり こ あぶら さとう しらたき みりん ごま	680	20.6
						30.9	3.44
18	火	 4年生の希望こんだてです。お楽しみに！！					
食育の日							
19	水	ごはん さんまのかば焼き 浅漬け 牛乳 さつま汁	ぎゅうにゅう さんま	だいこん にんじん ねぎ こま つな きゅうり	こめ さつまいも あぶら みり ん さとうしろいりごま	643	22.2
						22.1	2.54
20	木	枝豆ごはん ごぼうたっぷりミンチカツ 牛乳 ごま風味づけ里芋汁 満月ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ えだまめ ごぼうし いたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも こんにゃく みり ん かたくりこ ごまあぶら	609	13.9
						22.6	2.56
21	金	肉みそラーメン 大学いも 牛乳 ゆかり漬け	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ たけの こ ねぎ きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう さけ みりん かたくりこ さつ まいも しろいりごま ごまあ ぶら	730	20.2
						30.6	3.42
25	火	食パン ハチミツ&マーガリン 牛乳 ベーコンとこまつなのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ベー コン	ぶなしめじ にんじん たまね ぎ キャベツ ブロッコリー こ まつな	しよくパン じゃがいも パター ハチミツ&マーガリンDP	704	29.5
						26.9	2.70
26	水	ごはん 豚肉のしょうが炒め からし和え 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたに く	なめこ だいこん にんじん ね ぎ たまねぎ しょうが ピーマ ン もやし こまつな	こめ あぶら さとう みりん	557	14.7
						26.7	2.76
27	木	ごはん 鮭の照り焼き おひたし 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう たまご さけ	たまねぎ にら わかめ しょう が こまつな もやし	こめ じゃがいも さとう さけ みりん	557	13.0
						29.7	2.85
28	金	スパゲティミートソース フレンチサラダ 牛乳 さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ダイストマトかん キャベツ	ソフトめん あぶら さとう さつ まいも パター	811	25.2
						28.2	4.90

※ 食材の関係でメニューを変更する場合がありますのでご了承ください。

献立について

◎食育の日⇒19日(水) ごはん・さんまのかば焼き・浅漬け・さつま汁・牛乳

◎12日(水) 野口体育祭(5・6年生) 13日(木) 予備日・・・給食なし
 ※5・6年生は給食がありません。お弁当を忘れずに持って来てください。
 ◎20日(木)・21日(金) 宿泊学習(3年)・・・給食なし
 ◎26日(水) 料理教室(5年)・・・給食なし

