



令和4年9月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
5	月	防災献立 ごはん ぎゅうにゅう ★ツナおからそばろ ★ひじきサラダ ★きりぼしだいこんのみそしる	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき おから チキンハム あぶらあげ ツナ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ キャベツ オクラ コーン きりぼしだいこん ねぎ	671 24.4
6	火	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのソテーいちじくソース レタスとぶたにくのいためもの じゃがいもとトマトのうまに	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう わかめ あじ ぶたにく とりにく あつあげ	レタス こまつな きくらげ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト いちじく レモン	681 26.2
7	水	なつやすみカレー ぎゅうにゅう パンパンジーサラダ れいとうみかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とりレバー	たまねぎ なす かぼちゃ オクラ ズッキーニ にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	683 23.5
8	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース ズッキーニのソテー コーンスープ	パン こめこ オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	トマト バジル ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ パセリ	656 27.1
9	金	行事食【お月見】 ごはん ぎゅうにゅう おつきみゼリー ちくわのいそペフライ(2こ) さといものそばろに つきみとりだんごじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とりにく かまぼこ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ みかん	681 23.6
12	月	ごはん ぎゅうにゅう あげこめこぎょうざ(2こ) ビーフンサラダ ぶたもやしスープ	ごはん あぶら ビーフン マヨネーズ じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぱん こめこ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく	きゅうり にんじん えのきたけ もやし だいこん こまつな にら にんにく しょうが キャベツ	653 20.1
13	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき わかめとぶたにくのバターしょうゆいため とうふのみそしる	ごはん あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ あおさのり みそ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく えのきたけ ねぎ とうがん	658 28.2
14	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめみそやき とうがんのいために けんちんじる	ごはん さとう あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さば しろみそ ぶたにく とうふ とりにく	とうがん しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん しそ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく うめ	646 27.5
15	木	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ ◆ごぼうサラダ かぼちゃのとうにゅうシチュー	パン あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず ひじき チキンハム ベーコン とうにゅう	なす たまねぎ ごぼう きゅうり コーン かぼちゃ にんじん えだまめ	694 25.8
16	金	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやきふうつくね じゃがいものしおこうじいため さわにわん	ごはん じゃがいも あぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく キャベツ	672 24.4
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグあまずあんかけ ◆こまつなとごぼうのツナごまあえ とうがんのそばろじる	ごはん さとう でんぱん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ こまつな ごぼう もやし とうがん キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	669 25.7
21	水	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とりにくとゴーヤのあげに もずくのすましじる フルーツゼリー	ごはん でんぱん じゃがいも あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ かまぼこ のり	ゴーヤ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パイナップル みかん レモン	685 21.7
22	木	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース キャベツとハムのソテー ポークビーンズ	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ぶたにく ポークハム	キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ レモン トマト パセリ	658 29.1
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのこうみいため れんこんのマヨネーズあえ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん にら れんこん キャベツ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	659 23.1
27	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとくりにのもの しゃきしゃきポテトサラダ そうめんじる ◆りんご	ごはん くり そうめん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あぶらあげ ちくわ	れんこん にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく コーン りんご	676 21.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう ★さばかんとひじきのごまドレッシング かきたまじる	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう なっとう さば ぶたにく ひじき たまご とうふ あぶらあげ	にら にんじん にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	657 26.9
29	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크やき ベーコンかぼちゃ キャベツのスープに	パン マヨネーズ じゃがいも コーンフ레이크 あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	677 29.5
30	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのヤンニョムかけ きりぼしだいこんのいためナムル カムジャタン	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん にら たまねぎ えのきたけ ねぎ	653 25.1

★1日(木)は防災の日(関東大震災が発生した日)でした。給食では5日(月)に防災献立として「ツナおからそばろ」「ひじきサラダ」「切干大根のみそ汁」を実施します。