



令和 6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)
4	水	防災給食 ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのあまずあえ ◆★かんぱつサラダ かぼちゃのみそしる	ごはん でんぱん ごま あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ いとかんてん わかめ あぶらあげ ツナ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおピーマン コーン きりぼしだいこん キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ なす	649 19.3
5	木	パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース ピーマンとハムのソテー レタススープ	パン こめこ でんぱん オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ベーコン	トマト バジル もやし レタス あおピーマン たまねぎ にんじん さやいんげん ブルーベリー レモン	634 27.0
6	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ゆでぶたサラダ れいとうみかん	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん みかん オクラ	675 20.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ とりだんごスープ ★フルーツゼリー	ごはん あぶら でんぱん はるさめ さとう はちみつ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とりにく とうふ	なす たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし こまつな ほしいたけ にら パイナップル みかん レモン	672 23.9
10	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじため もずくサラダ なつやさいのぶたじる	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく もずく いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しろねぎ しょうが レモン なす キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ トマト	657 29.2
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに じゃがいもとオクラのうめマヨあえ とうがんのそぼろじる	ごはん さとう でんぱん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かつおぶし とりにく	しょうが にんにく こんにゃく オクラ うめ とうがん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	679 26.9
12	木	こくとうパン ぎゅうにゅう あじのムニエルいちじくソース ◆★きりぼしだいこんとベーコンのソテー たまごとトマトのスープ	パン くるざとう でんぱん あぶら グラニューとう さとう じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう あじ ベーコン たまご とりにく	いちじく レモン にんにく きりぼしだいこん こまつな トマト たまねぎ にんじん レタス	632 29.1
13	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ キャベツのレモンサラダ ★まごわやさしいスープ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チキンハム わかめ ツナ とうふ	にんにく キャベツ レタス レモン たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ねぎ	662 28.3
17	火	行事食【十五夜】 ごはん ぎゅうにゅう いものこじる おつきみにくだんごのあまからあん ◆くりとれんこんのこうみいため おつきみゼリー	ごはん さとう でんぱん くり ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ れんこん こまつな にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ みかん	671 22.7
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじかけ とうがんのいために みそにゅうめん	ごはん さとう あぶら でんぱん そうめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ ちくわ みそ	しょうが とうがん にんじん ほしいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	668 27.3
19	木	食育の日献立 パン ぎゅうにゅう ★こうやどうふのチーズやき ★かいそうサラダ レンズまめのスープ	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ツナ チーズ チキンハム レンズまめ ベーコン わかめ くきわかめ こんぶ	たまねぎ パセリ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ セロリ	673 26.1
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき ◆★きりぼしだいこんのサラダ じゃがいもとトマトのうまに	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ しろみそ ひじき ツナ とりにく あつあげ	しょうが きりぼしだいこん コーン キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	687 28.4
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース ◆れんこんのマヨネーズあえ とうがんのスープ	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ えのきたけ しめじ れんこん キャベツ にんじん とうがん チンゲンサイ パセリ	687 25.0
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのヤンニョムかけ チンゲンサイのチャブチエ ごまキムチじる	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま でんぱん	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ	しろねぎ ゆず にんにく チンゲンサイ もやし にんじん はくさいキムチ だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	686 24.2
26	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 コーンフ레이크 あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 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	683 27.3
27	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) シーザーサラダふう	ごはん こめこ あぶら でんぱん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく レタス キャベツ アスパラガス チンゲンサイ	664 21.1
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ(2こ) ぶたにくとズッキーニのみそいため しおこうじとりじゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あかみそ とりにく あつあげ	ズッキーニ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく こまつな	689 27.1