



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

朝食の大切さを知ろう



白河市立関辺小学校

| 日                                                                                                                                                      | 献立名                                                            | 赤の仲間<br>血や肉になる             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える             | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 1<br>火                                                                                                                                                 | 焼きそば<br>牛乳<br>いかナゲット<br>花野菜のおかか和え                              | 豚肉<br>牛乳                   | いかナゲット<br>系かつお        | 焼きそばめん<br>植物油                | もやし<br>キャベツ<br>玉葱<br>にんじん<br>ピーマン |
| 2<br>水                                                                                                                                                 | 麦ご飯 ふりかけ<br>牛乳<br>いろどり野菜の卵焼き<br>大根のきんぴら<br>なめこのみそ汁             | 牛乳<br>卵焼き                  | さつま揚げ<br>木綿豆腐         | 麦ごはん<br>ごま<br>植物油            | 三温糖<br>ごま油                        |
| 3<br>木                                                                                                                                                 | コッペパン<br>牛乳<br>フランクソーセージ<br>ツナサラダ<br>パンフキンポータージュ               | 牛乳<br>フランクフルト              | ツナ<br>ベシヤメル<br>ソース    | コッペパン<br>植物油                 | 三温糖<br>バター                        |
| 4<br>金                                                                                                                                                 | <減塩メニューの日><br>麦ごはん 牛乳<br>鮭のみそマヨ焼き<br>ひじきの炒め煮<br>かきたま汁          | 牛乳<br>鮭<br>ひじき<br>油揚げ      | 大豆<br>絹ごし豆腐<br>卵      | 麦ごはん<br>マヨネーズ<br>ごま          | 植物油<br>かたくり粉                      |
| 7<br>月                                                                                                                                                 | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわし梅煮<br>ほうれん草のチーズ和え<br>野菜と豚肉のごまスープ               | 牛乳<br>いわし梅煮                | ダイスチーズ<br>豚肉          | 麦ごはん<br>じゃがいも                | ごま<br>ごま油                         |
| 8<br>火                                                                                                                                                 | きつねうどん<br>牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ<br>和風サラダ                              | 鶏肉<br>油揚げ<br>牛乳            | ちくわの磯辺<br>揚げ<br>ロースハム | うどん(リフト)<br>植物油              | ごま<br>ごま油                         |
| 9<br>水                                                                                                                                                 | 三色ご飯<br>牛乳<br>春雨サラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>梨                           | 鶏ひき肉<br>牛乳<br>ロースハム        | 卵<br>木綿豆腐<br>わかめ      | 麦ごはん<br>三温糖<br>植物油<br>はるさめ   | ごま<br>ごま油<br>じゃがいも                |
| 10<br>木                                                                                                                                                | 食パン マーシャルピンズ<br>牛乳<br>鶏の香草焼き<br>コーンサラダ<br>ポトフ風スープ              | 牛乳<br>鶏肉                   | ウィンナー                 | 食パン<br>パン粉<br>オリーブ油          | じゃがいも<br>バター<br>マーシャルピンズ          |
| 11<br>金                                                                                                                                                | 麦ご飯<br>牛乳<br>豚肉のネギソースがけ<br>野菜のごま和え<br>大根と油揚げのみそ汁               | 牛乳<br>豚肉                   | 油揚げ<br>わかめ            | 麦ごはん<br>ごま油<br>三温糖           | ラー油<br>ごま                         |
| 14<br>月                                                                                                                                                | 麦ご飯 牛乳<br>野菜ミックス肉団子<br>五色和え<br>豚汁<br>ぶどうゼリー                    | 牛乳<br>肉団子<br>ロースハム<br>わかめ  | 錦糸たまご<br>豚肉<br>木綿豆腐   | 麦ごはん<br>三温糖<br>ごま油           | ごま<br>じゃがいも<br>ぶどうゼリー             |
| 15<br>火                                                                                                                                                | 塩タンメン<br>牛乳<br>しゅうまい<br>ごぼうサラダ                                 | 豚肉<br>大豆                   | 焼売                    | 中華め(りフト)<br>ごま<br>ごま油        | 植物油<br>かたくり粉                      |
| 16<br>水                                                                                                                                                | 麦ご飯<br>牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>マカロニサラダ<br>豆腐のみそ汁                    | 牛乳<br>豚肉<br>ロースハム          | わかめ<br>木綿豆腐           | 麦ごはん<br>三温糖<br>マカロニ          | ごま油<br>マカロニ                       |
| 17<br>木                                                                                                                                                | 全校学年弁当の日(1年生校外学習・5年生宿泊学習のため)                                   |                            |                       |                              |                                   |
| 18<br>金                                                                                                                                                | 麦ご飯<br>牛乳<br>カツオカツ<br>磯煮和え<br>さつま汁                             | 牛乳<br>カツオカツ<br>焼きのり        | 鶏肉<br>木綿豆腐            | 麦ごはん<br>植物油                  | さつま芋<br>ごま<br>ごま油                 |
| 24<br>木                                                                                                                                                | ハヤシライス<br>牛乳<br>海そうサラダ<br>ヨーグルト                                | 豚肉<br>牛乳<br>海藻サラダ          | ロースハム<br>ヨーグルト        | 麦ごはん<br>じゃがいも                | ごま油<br>三温糖                        |
| 25<br>金                                                                                                                                                | ★十五夜献立★<br>麦ごはん 牛乳 里芋コロッケ<br>もやしと油揚げのごま酢和え<br>いもだんご汁<br>お月見だんご | 牛乳<br>味付け油揚げ               | 豚肉                    | 麦ごはん<br>ごま油<br>三温糖<br>いももち   | 里芋コロッケ<br>ごま油<br>お月見だんご<br>植物油    |
| 28<br>月                                                                                                                                                | 麦ご飯<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>切干大根のカレー炒め<br>小松菜のみそ汁                   | 牛乳<br>サバ                   | さつま揚げ<br>木綿豆腐         | 麦ごはん<br>植物油                  | 三温糖<br>じゃがいも                      |
| 29<br>火                                                                                                                                                | 和風きのこスパゲティ<br>牛乳<br>ビーンズサラダ<br>トリプルゼリー                         | ベーコン<br>刻みのみ<br>大豆         | 牛乳<br>焼き豚<br>チーズ      | スパゲティ<br>植物油<br>バター          | 三温糖<br>トリプルゼリー<br>ごま              |
| 30<br>水                                                                                                                                                | 麦ご飯<br>牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>パンサンデー<br>白玉中華スープ                        | 牛乳<br>鶏肉<br>錦糸たまご<br>チキンハム | 豚肉<br>油揚げ<br>わかめ      | 麦ごはん<br>かたくり粉<br>植物油<br>はるさめ | ごま油<br>三温糖<br>白玉だんご               |
| 9月25日は十五夜です。<br>十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を見ながら、<br>収穫などに感謝をする行事です。<br>芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます<br>※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 |                                                                |                            |                       |                              |                                   |
| 9月の児童<br>(8~9歳)の<br>栄養価平均                                                                                                                              |                                                                |                            |                       |                              |                                   |