

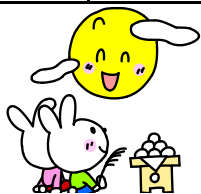
9月給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂肪g 塩分g
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
1 (木)	黒糖食パン はちみつ&マーガリン きのこシチュー フレンチサラダ	とり肉 牛乳	たまねぎ たまご にんじん グリンピース しめじ レタス マッシュルーム きゅうり	黒糖パン シチュールウ はちみつ マーガリン トマト じゃがいも コーン ドレッシング(和風)	ワイン	689 23.3 22.7 3.6
2 (金)	麦ごはん さばの塩焼き 切干大根の含め煮 わかめのみそ汁	さば わかめ 油揚げ みそ さつまあげ 牛乳 とうふ	切干大根 えのき にんじん ねぎ えだまめ 白菜	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	塩 しょうゆ みりん 酒	655 30.5 18.4 2.7
3・4 (土・日)						
5 (月)	麦ごはん 手作りふりかけ いかのフライ 大根のみそ汁	こうなご みそ かつお節 牛乳 いか 油揚げ	こまつな ねぎ のざわな にんじん だいこん	ごはん 油 おおむぎ じゃがいも ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん ソース	633 25.4 19.2 2.3
6 (火)	ツナピラフ キャベツと卵のスープ フルーツヨーグルト	ツナ 牛乳 ウインナー 鶏卵 ヨーグルト	にんじん パセリ コーン キャベツ グリンピース みかん缶 たまねぎ パイン缶	ごはん バター クリーム もも バナナ	塩 こしょう しょうゆ	700 24.1 25.4 2.4
7 (水)	シャージャーめん もずくスープ 梨	ぶた肉 みそ ベーコン 牛乳 もずく とうふ	にんにく たけのこ しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり	中華めん さとう 油 ごま油 もやし ごま 梨	酒 しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	660 28.8 21.9 2.6
8 (木)	コッペパン ココアクリーム シーフードサラダ ワンタンスープ	えび 牛乳 いか 海藻 ぶた肉	キャベツ もやし きゅうり なら にんじん ねぎ きくらげ しょうが	パン ココアクリーム ドラッシュ(和風) ワンタン	塩 こしょう	611 27.7 20.6 3.6
9 (金)	ポークカレー 福神漬 かぼちゃと豆のサラダ サワーゼリー	ぶた肉 牛乳 チーズ 大豆 金時豆	にんにく グリンピース しょうが 福神漬 たまねぎ かぼちゃ にんじん	ごはん 油 おおむぎ ゼラチン じゃがいも カレールウ		773 23.8 21.6 2.7
10・11 (土・日)						
12 (月)	麦ごはん 鉄っ子ひじき 肉団子の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	ひじき みそ ぶた肉 牛乳 鶏卵 生揚げ	たまねぎ だいこん ピーマン にんじん かぼちゃ	ごはん おおむぎ パン粉 片栗粉	塩 こしょう ケチャップ	665 25.7 19.6 2.6
13 (火)	鮭と卵のチャーハン コロケ レタス 豆腐とえのきのスープ	鮭 牛乳 鶏卵 とうふ ぶた肉	グリンピース えのき たけのこ にんじん ねぎ こまつな レタス	ごはん 油 ごま油 じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ 酒	661 27.7 18 3.1
14 (水)	けんちんうどん 小松菜のレモン和え ごまだんご	とり肉 油揚げ ツナ 牛乳	だいこん 白菜 にんじん しいたけ ごぼう こまつな ねぎ きゅうり	ソフトめん ごま油 さとう さとう レモン 白玉団子 キャベツ ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩	694 28.5 21 4

(都合により献立を変更する場合があります。)

15日は、十五夜です。

十五夜には秋の収穫物を供えて月見をする風習があり、月の見える場所にススキやお団子を供えて月を観賞します。今年の十五夜にはきれいな月が見られるといいですね。



相馬市立桜丘小学校

平成28年8月30日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂肪g 塩分g
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
15 (木)	照り焼きチキンサンド コーンサラダ イタリアンスープ	とり肉 牛乳 ベーコン あさり 鶏卵	レタス にんじん きゅうり トマト たまねぎ パセリ コーン	パン ドレッシング(和風) マカロニ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	643 32.4 23.8 3.3
16 (金)	麦ごはん さんまの塩焼き 枝豆入りおひたし 豚汁	さんま 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ えだまめ	ごはん おおむぎ こんにゃく 油	しょうゆ みりん	687 30 25.6 2
17・18 (土・日)						
19 (月)	敬老の日					
20 (火)	里芋ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ポイルキャベツ 小松菜のみそ汁	とり肉 牛乳 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう こまつな にんじん ねぎ えだまめ だいこん キャベツ	ごはん さといも さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん	641 28.3 20.9 2.4
21 (水)	カレーラーメン レンコンとツナのサラダ 梨	ぶた肉 ツナ 牛乳	にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし コーン	きゅうり 中華めん れんこん 油 きくらげ ごま	しょうゆ カレー粉 こしょう 塩	635 26.5 20.6 2.8
22 (木)	秋分の日					
23 (金)	見学学習 お弁当の日					
24・25 (土・日)						
26 (月)	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま汁	鮭 牛乳 とり肉 とうふ みそ	キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん しめじ だいこん	ごはん さつまいも おおむぎ こんにゃく さとう バター ねぎ 油	酒 みりん	637 29 15.3 2.3
27 (火)	わかめごはん いりとり ポパイサラダ ラフランスゼリー	わかめ ハム とり肉 牛乳 大豆 こんぶ	にんじん しいたけ ごぼう ほうれん草 れんこん きゅうり たけのこ コーン	ごはん ごま こんにゃく さとう 油 ゼラチン にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 酢	616 23.2 15.5 2.2
28 (水)	スパゲティミートソース 海藻サラダ ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	しょうが グリンピース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト	ソフトめん さとう 油 きゅうり キャベツ	塩 こしょう ソース	738 32.5 19 3.5
29 (木)	食パン いちごジャム チキンカツ せんキャベツ 野菜スープ チーズ	とり肉 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	パン 油 ジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 こしょう しょうゆ ソース	646 29 22.2 3.5
30 (金)	豚丼 ごま和え なめこ汁	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ なめこ ごぼう ねぎ ほうれん草 こまつな	ごはん ごま おおむぎ しらたき さとう	しょうゆ みりん	626 27 19.4 2.4

9月の平均栄養価

663
27.5
20.5
2.8

学校給食摂取基準
(3,4年生)

640
24
19.6
2.5