



9月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく あびこし しゅうかく こめ しょう
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

我孫子市立湖北小学校
R6.9.2

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き						栄養量		
			からだをつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
5	木	麻婆豆腐丼 わかめスープ ゴーヤチップス	豆腐 だいたく ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	ニラ にんじん ゴーヤ	しいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ コーン えのき	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ねりごま	615 453	25.3 6.6	19.4 2.7
6	金	ペンネミートソース 水菜とじゃこのサラダ	ぶたにく レバー だいたく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム だいこん キャベツ みずな オレンジ	ペンネ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	644 399	26.7 1.6	22.6 2.0
9	月	さつまいも ご飯 手作り菊花しゅうまい キャベツの塩昆布和え けんちん汁	ぶたにく だいたく ぼたて とりこ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みかん	こめ さとう さつまいも しゅうまいのかわ さといも	ごまあぶら ごま	610 345	25.5 2.3	15.8 2.8
10	火	カレーライス ツナと大豆のサラダ 煮干し	ぶたにく みそ だいたく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゃべつ きゅうり レモン みかん もも パイナップル	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら バター	682 378	27.7 2.7	20.6 2.1
11	水	ツナそばろ 鶏肉と野菜のごま煮 むらくも汁	ツナ とりこ なまあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう えのき たまねぎ ねぎ なし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	617 368	26.9 2.5	18.6 2.0
12	木	さばのごまみそ焼き 豆腐とひじきのサラダ お講汁	さば みそ 豆腐 ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	680 373	26.9 3.2	27.4 2.3
13	金	豚丼 春雨スープ じゃこナッツ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ごぼう えのき ねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう ゼリー はるさめ	ごまあぶら カシューナッツ ごま	641 363	27.3 4.9	19.0 2.3
17	火	里芋 ご飯 干種焼き 呉汁	とりこ たまご だいたく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さといも さとう じゃがいも しらたま	ごま あぶら	631 368	25.3 3.2	20.0 2.7
18	水	豚肉と生揚げの味噌炒め 和風サラダ 煮干し	ぶたにく なまあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ しいたけ もやし えのき バナナ	こめ むぎ さとう	あぶら	636 493	29.6 3.7	19.9 1.7
19	木	煮込み うどん ししゃもの天ぷら きゅうりの土佐漬け	とりこ あぶらあげ かまぼこ あずき	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	しいたけ キャベツ ねぎ えのき きゅうり しょうが レモン	うどん こむぎこ もちごめ さとう	あぶら ごま	571 423	27.4 2.5	18.0 3.0
20	金	レパニラ ワンタンスープ	レバー ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	ニラ にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら	653 288	26.6 7.5	16.7 2.3
24	火	鮭の紅葉焼き 野菜のごま酢和え 根菜汁	さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ごぼう れんこん しめじ かき	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	642 374	28.1 2.6	22.8 2.1
25	水	豆入り卵焼き 具だくさんみそ汁	とりこ ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ しろはなまめ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ えだまめ しいたけ だいこん なし	こめ さとう みずあめ さつまいも	あぶら	618 325	25.6 2.4	20.3 2.5
26	木	野菜入りハンバーグ ゆでキャベツ あさりとコーンのチャウダー	ぶたにく たまご あさり しろはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも ばんこ	あぶら	678 384	27.8 2.2	22.4 2.8
27	金	さんまの蒲焼き丼 油揚げと野菜の和え物 かき玉みそ汁	さんま あぶらあげ とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ニラ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ きよほう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	684 342	26.5 2.7	27.1 2.3
30	月	揚げ豆腐 ひじきのごまドレサラダ 精進汁	とうふ とりこ なまあげ みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ ごぼう だいこん しめじ かき	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	623 459	26.2 4.0	21.1 2.1

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

新学期が始まります！食事のマナーと給食の持ち物を確認しましょう！

給食の始まり！食事のマナーを守りましょう



皆さん持ちましたか？

ランチョンマット

美味しい給食を安全に食べるために必要です。毎日持ってきてきましょう！

ハンカチ

給食前の手洗い後に必要です。清潔なハンカチを持ってきてきましょう！

1ヶ月の平均	633	26.5	20.5
摂取基準(中学年)	403	3.1	2.4
	650	26.8	18.1
	350	3.0	2.0