

9月

献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料		
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
1金	○	【2学期始業式】 ハヤシライス(ターメリックライス) 海のサラダ メロンソーダ風ゼリー	699 22.7 21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー かいそう	なし たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー クウシンサイ
4月	○	麦ごはん 鰯の梅煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 梨	596 23.2 14.7	ぎゅうにゅう いわしうめに ツナ かいそう スキムミルク みそ	ブロッコリー にんじん だいこん なす たまねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
5火	○	きなこココア揚げパン 肉団子② グリーンサラダ ビーンズスープ	572 23.6 22.8	ぎゅうにゅう きなこ にくだんご とりにく ひよこまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし クウシンサイ にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン あぶら ミルクココア グラニューとう じゃがいも
6水	○	三色丼(鶏そぼろ・炒り卵・和え物) 味噌汁 まんてん黒豆(9/6黒豆の日)	650 26.7 19.1	ぎゅうにゅう とりにく だいざみート みそ くるまめ いらたまご	なし ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こまつな しょうが	こめ むぎ さとう いらごま じゃがいも まめふ
7木	○	麦ごはん ハンバーグりんごおろしソース なめたけ和え もずくスープ	634 25.7 20.1	ぎゅうにゅう ハンバーグ もずく とりにく とうふ たまご	たまねぎ アップルソース なし パセリ キャベツ こまつな にんじん なめたけ	こめ むぎ さとう いらごま でんぷん クウシンサイ ほししいたけ
8金	○	麦ごはん ポテトとお米のささみカツ ゴーヤチャンプルー 味噌汁	659 29.3 18.9	ぎゅうにゅう ホテトのササミカツ たまご とうふ ベーコン かつおぶし あぶらあげ みそ	にがうり もやし にんじん いもがら はくさい	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも
11月	○	ごはん 厚揚げの辛味炒め タコdeたこやき 中華スープ アセロラミルク	669 24.5 21.3	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく たこdeたこやき	えのき ほししいたけ たまねぎ ごぼう にんじん なす だいこん たけのこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん アセロラミルク キクラゲ クウシンサイ
12火	○	麦ごはん 白身魚の味噌バター焼 和え物 ひつつみ汁	601 26.8 14.3	ぎゅうにゅう しろみさかな かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ こんにやく	こめ むぎ ごまあぶら いらごま ひつつみ バター
13水	○	【誕生会メニュー】 メキシカンライス カルシウムたっぷりミート オムレツ 野菜スープ デザート	638 24.2 20.5	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー えび ミートオムレツ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン なす とうもろこし だいこん グリーンピース クウシンサイ	こめ むぎ あぶら じゃがいも デザート
14木	○	大きな揚げのせきつねうどん 南瓜サラダ 瀬戸内レモンカスタードタルト	642 22 25.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なた チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ ほししいたけ パンプキンサラダ たまねぎ にんじん	うどん さとう じゃがいも マヨネーズ レモンタルト
15金	○	【4年生リクエストメニュー】 わかめごはん 唐揚げ② 春雨サラダ ユーンポタージュ シューアイス	744 28.7 21.9	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	なし しょうが ニンニク レモンじる キャベツ にんじん クウシンサイ たまねぎ	こめ いらごま でんぷん あぶら さとう シューアイス はるさめ
19火	○	★はがまるくんランチ★ 海老カツバーガー マカロニサラダ ラタトゥイユ 芳賀町産の梨	646 24.5 27.8	ぎゅうにゅう えびカツ チーズ ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ニンニク たまねぎ ピーマン あかピーマン なし	パンズパン あぶら マカロニ マヨネーズ オリーブオイル さとう
20水	○	中華丼(麦ごはん) ポーク焼売② ワンタンスープ	658 28.4 19.1	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ポークしゅうまい とうふ うずらたまご	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい クウシンサイ キクラゲ もやし	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん ワンタン ねぎ ほししいたけ
21木	○	ホワイトカレー(ターメリックライス) カラフルピクルス 豆乳とお野菜のマフィン	699 22 19	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	ニンニク たまねぎ にんじん なす グリーンピース きゅうり だいこん あかピーマン	こめ むぎ あぶら じゃがいも マフィン きピーマン
22金	○	麦ごはん 酢豚 豆腐サラダ フロズンパイ	688 22.8 23.7	ぎゅうにゅう ミートボール とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン キャベツ パイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん
25月	○	麦ごはん インド煮 納豆 味噌汁 芳賀町産ぶどう②(巨峰)	702 27.1 20	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	なし にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん クウシンサイ ほししいたけ ぶどう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく
26火	○	麦ごはん 鶏の南部焼き② からし和え 塩豚汁	665 29.6 21.6	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ こんぶ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ なす こんにやく	こめ むぎ いらごま くらごま さとう あぶら じゃがいも
27水	○	麦ごはん 国産サバの竜田揚げ れんこん金平 味噌汁 型抜きレアチーズ	694 25.3 26.4	ぎゅうにゅう サバたつあげ とうふ あさり スキムミルク みそ レアチーズ	れんこん にんじん ピーマン たまねぎ なす こんにやく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう いらごま じゃがいも
28木	○	ボロネーゼ・スパゲッティ 茎わかめのサラダ	582 26.5 20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいざみート レバー チーズ かいそう くきわかめ	なし たまねぎ たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト だいこん	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら いらごま クウシンサイ
29金	○	【十五夜メニュー】 ごはん スコッチエッグ こんにやくサラダ けんちん汁 十五夜デザート	658 22.9 21.1	ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく かいそう とうふ あぶらあげ	キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにやく	こめ さとう さとういも あぶら デザート じゃがいも

今月の給食目標  
食後を上手にすごそう

給食の終わった後はどのように過ごしていますか？食後に急激な運動をすると食べ物が胃や腸でうまく消化吸収されません。食後は体を休めたり、ゆるやかな運動になるようにしてくださいね。

\*都合により、献立が変更になることがあります。  
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆  
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】  
こめ たまねぎ なす ほししいたけ ぶどう なし  
じゃがいも(だんしゃく・シンシア・とうや) ピーマン  
もちむぎ かぼちゃ ゴーヤ

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
655kcal	25.3g	21g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!