

食べ物の働きを知り、  
何でも食べよう

9月給食献立予定表

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。

ようび 曜日	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか		みどり		きいろ				
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
2 (月)	なつやさしいりハヤシライス (なつやさしいりハヤシソース) 牛乳 サラダニソア シークワサーゼリー	ぶた肉	牛乳	たまねぎ にんじん なす えだまめ トマト しょうが にんにく パナナ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん	米	小麦粉 さとう でんぷん	643	20.2	20.5
3 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー さといものサラダ ワンタンスープ	ぶた肉	牛乳	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく	きゅうり	米	さとう	645	22.7	21.7
4 (水)	しおこんぶごはん 牛乳 やさいコロッケ・ソース いそべあえ こまつなのみそしる	だいず	塩こんぶ 牛乳	えだまめ	ほうれんそう にんじん	米	じゃがいも 小麦粉 パン粉 (たまご)	660	21.4	20.0
5 (木)	しょくパン いちご&マーガリン 牛乳 とりにくのガーリックマヨやき ブロッコリーとツナのサラダ にくだんごのクリームスープ	とり肉	脱脂粉乳 牛乳	いちご	パセリ	小麦粉 さとう	パン粉	701	32.2	32.3
6 (金)	わかめむぎごはん 牛乳 いわしのうめに チーズいりマカロニサラダ かんこくふうみそしる	いわし	わかめ 牛乳	うめぼし	きゅうり	米 麦	さとう でんぷん	646	25.3	19.9
9 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース やさしいっぱいサラダ ぐだくさんじる	ぶた肉 とり肉 だいず まぐろ	牛乳	たまねぎ トマト	きゅうり にんじん	米	さとう でんぷん	616	24.6	20.1
10 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ・ソース カニふうみサラダ どさんこじる	ホキ	牛乳	こまつな キャベツ とうもろこし	しめじ	米	パン粉 小麦粉	630	22.3	18.3
11 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのらソースかけ ツナサラダ たっぷりやさいのタンタンスープ	とり肉	牛乳	にら にんにく しょうが	しめじ ねぎ こまつな	米	さとう でんぷん	649	27.9	24.1
12 (木)	トースト 牛乳・ミルクコーヒー ミモザサラダ ポークビーンズ	たまご ハム	脱脂粉乳 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	とうもろこし	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	628	21.7	24.1
13 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ フルーツあんぱんプリン	とり肉 だいず	牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリンピース しょうが パナナ りんご	キャベツ にんじん きゅうり	米	じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ	612	19.1	15.9

※献立は、材料購入の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか？  
 しるしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質 (g)

**\* 十五夜給食 \* (じゅうごやきゅうしょく)**

17 (火)	さつまいもごはん 牛乳 さばのたつたあげ ひじきとコーンのサラダ みそけんちん おつきみゼリー (なしゼリー)	さば ひじき とり肉 とうふ みそ	牛乳 無機質	しょうが とうもろこし にんじん ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい なし果汁	米 さつまいも でんぷん 米粉 さといも さとう	サラダ油 ごま サラダ油 香りごまドレッシング サラダ油	709 24.9 26.3
18 (水)	キャロットピラフ 牛乳 ラザニア はなやさいとパスタのサラダ ウインナーとやさいのスープ	ベーコン ぶた肉 まぐろ ウインナー	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ トマト たまねぎ にんじん しょうが にんじん きゅうり どうもろこし ブロッコリー しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	米 ラザニア さとう マカロニ じゃがいも	バター 油 和風ドレッシング	703 20.1 25.7
19 (木)	はちみつパン 牛乳 チキンナゲット② チーズいりフレンチサラダ ツナとトマトのスパゲティ	とり肉 だいす おから ささみ まぐろ	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	小麦粉 さとう はちみつ パン粉 さとう 小麦粉 スパゲティ	ショートニング マーガリン 油 フレンチドレッシング (たまご) サラダ油	611 26.3 19.6
20 (金)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ほうれんそうのごまあえ) 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる アセロラゼリー	とり肉 たまご かつお節 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ アセロラ果汁	米 さとう じゃがいも さとう	サラダ油 ごま	697 28.3 19.4
24 (火)	ごはん 牛乳 たまごやき ひじきのごもくいりに ひつつみじる	たまご とり肉 あぶらあげ とり肉 あぶらあげ なんと	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 さとう さとう ひつつみ	油 サラダ油 ごま油 サラダ油	607 23.9 17.8
25 (水)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのたれ) 牛乳 ささみとやさいのサラダ いものこじる	ささみ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし パセリ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 さとう 棒々鶏ドレッシング さといも	油 ノンエッグマヨ サラダ油	663 19.9 23.0
26 (木)	とうにゅうちゃんぽん 牛乳 かんぴょうサラダ たこやき	ぶた肉 豆乳 かまぼこ ハム たこ	こんぶ 牛乳	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん きゅうり かんぴょう しょうが キャベツ ねぎ	米 ちゅうかめん でんぷん 小麦粉 あげだま さとう	サラダ油 ごま油 ごま ノンエッグマヨ サラダ油	617 25.7 25.3
27 (金)	いりこなめし 牛乳 ぶたにくしゅうまい② のりすあえ せんべいじる	かつおぶし みそ ぶた肉 まぐろ とり肉 あぶらあげ	しらす 牛乳 のり	ひろしまな きょうな だいこん葉 たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん さとう 小麦粉 ごま せんべい	ごま 油 ごま サラダ油	653 27.4 19.8
30 (月)	ごはん 牛乳 とりのからあげ きりぼしだいこんのにつけ かきたまじる	とり肉 とり肉 あぶらあげ さつまあげ とうふ たまご みそ	牛乳	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん しいたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	米 でんぷん さとう でんぷん	サラダ油 サラダ油	710 30.6 25.4

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
(8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650 kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
<今月の栄養価平均値> 653 kcal	24.4g	22.1g	2.5g

★朝ごはんチェックについて

主食



主菜



副菜



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×

