

9月の給食目標

食べ物のはたらきについて

し
知ろう

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。

ようひ
曜日

こんだて

たんぱく質

無機質

ビタミン・無機質

たんぱく質

炭水化物

脂質

9月給食献立予定表

令和7年度
小貝小学校

からだ おもに体をつくる	からだ 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		
						エネルギー (kcal)

* 2学期もがんばろう給食 * (2がっこうもがんばろうきゅうじょく)

1 (月)	わかめむきごはん 牛乳 きだいフライ やさいいっぽいサラダ こまつなのみそしる レモンゼリー	わかめ	米 粟	690 23.7 19.8
		牛乳		
		きだい	パン粉 小麦粉	
		ハム	サラダ油 和風ドレッシング	
		どうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	
			レモン果汁	さとう でんぶん
2 (火)	ごはん・あじつけのり 牛乳 やさいいろいろにくだんご② ツナサラダ みそけんちん	えびエキス	のり	599 22.5 18.7
			牛乳	
		とりにく だいす		
		まぐろツナ	だまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ	
		とりにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん だいごん ねぎ ごぼう ごんにやく はくさい	
3 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのスタミナやき チーズいりマカロニサラダ ワンタンスープ			616 24.4 20.8
		牛乳		
		とりにく	にんにく しょうが	
		ハム	にんじん キャベツ きゅうり	
		ぶたにく だいす	ギャベツ だまねぎ しょうが にんじん もやし はくさい ねぎ	
4 (木)	ホットドック (ソーセージのケチャップソース) (ボイルキャベツ) 牛乳 ポテトのチーズに フルーツポンチ	脱脂粉乳		741 24.8 26.5
		ソーセージ	トマト	
			キャベツ	
		牛乳		
		ベーコン	パセリ	
5 (金)	ビビンバ (ビビンバのぐ:にく) (ビビンバのぐ:ごまあえ) (ビビンバのぐ:きんしたまご) 牛乳 キムチスープ			667 28.1 21.8
		ぶたにく みそ	たけのこ きりぼしだいこん にんにく	
		かつおぶし	こまつな もやし	
		たまご		
		牛乳		
8 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソース ブロッコリーとキャベツのサラダ にらたまじる	とりにく	にんじん だいごん えのきだけ はくさい にら たまねぎ りんご にんにく しょうが しいたけ	619 23.5 21.4
		牛乳		
		ぶたにく だいす	たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご	
			ブロッコリー キャベツ	
		とうふ たまご	にら にんじん たまねぎ	
9 (火)	キャロットピラフ 牛乳 とりにくのガーリックマヨやき グリーンサラダ コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ	667 26.3 25.7
		牛乳		
		とりにく	にんにく パセリ	
		まぐろツナ	パン粉	
10 (水)	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ いそべあえ どさんこじる	ハム	さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり	618 23.1 17.9
		牛乳		
		たら		
		のり	パン粉 小麦粉	
11 (木)	カレーうどん 牛乳 チキンナゲット② ハムとだいこんのマリネ メロンシャーベット	ぶたにく みそ	はうれんそう にんじん	701 24.7 21.7
			にんじん たまねぎ どうもろこし もやし	
			しょうが にんにく	
			じゃがいも ごま油	
		大豆	はうれんそう にんじん たまねぎ ほれんそう バナナ りんご トマト	
12 (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 かんこくふうみそしる おごめのムース	牛乳		730 31.7 26.3
		とりにく だいす おから		
		ハム	パン粉 でんぶん	
			だいこん パセリ	
		脱脂粉乳	さとう	

*献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<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)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
668kcal	25.4g	22.8g	2.3g



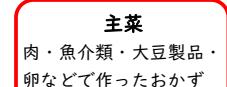
朝ごはんは食べましたか？	
しるしおこします。	
◎ 3つのグループを食べた。	
○ 2つのグループを食べた。	
△ 1つのグループを食べた。	
× 何も食べない。	

日付	朝ごはん内容	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ 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			
16 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき はるさめサラダ とんじる				米			651 27.3 21.6	
		牛乳							
		ほき みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ		
		ハム		にんじん きゅうり もやし	はるさめ		中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング		
17 (水)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 ユーリンチー ^ー もやしのしろナムル ユイミータン	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きような だいこんのは	米 麦 さとう	ごま		691 27.2 23.9	
		牛乳							
		とりにく		ねぎ しょうが	でんぶん さとう	サラダ油 ごま油			
		とりにく たまご とうふ		もやし ほうれんそう にんにく		ごま ごま油			
18 (木)	はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ チーズいりフレンチサラダ スパゲティナポリタン フローズンベビーパイン	たまご	脱脂粉乳		小麦粉 さとう はちみつ	ショートニング マーガリン		676 25.4 24.6	
		牛乳			でんぶん	油			
		まぐろツナ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング		
		ワインナー	粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく トマト	スパゲティ	サラダ油			
		パイン			さとう				
19 (金)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 くらげサラダ こんさいのごまじる				米			694 20.4 27.5	
		牛乳		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 さとう	サラダ油			
		くらげ		きゅうり だいこん			ごま ごま油		
		とりにく とうふ みそ		こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも		サラダ油 ごま ねりごま		
22 (月)	ガーリックライス 牛乳 とりにくのハーブやき サラダニソア ワインナーとやさいのスープ	ベーコン		にんにく パセリ たまねぎ	米	マーガリン		663 26.9 24.8	
		牛乳							
		とりにく		たまねぎ にんにく バジル パセリ					
		たまご まぐろツナ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		フレンチドレッシング			
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのごもくいりに たまねぎとふのみそしる	ワインナー		いただけ にんじん はうれんそう たまねぎ キャベツ	じゃがいも			611 21.8 19.0	
		牛乳							
		ぶたにく とりにく だいす		たまねぎ	でんぶん パン粉 さとう	サラダ油			
		とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	サラダ油 ごま油			
25 (木)	トマトたっぷりのピザトースト 牛乳 ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー アセロラゼリー	とうふ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ			719 31.5 27.4	
		牛乳							
		ハム	脱脂粉乳 チーズ	トマト たまねぎ にんにく	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン			
		牛乳							
26 (金)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう カニふうみサラダ しせんふうマーボーとうふ	とりにく	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー キャベツ どうもろこし			スクール特製ごまドレッシング	649 30.3 21.5	
		牛乳							
		ハム		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油			
		ハム たまご		アセロラ果汁	さとう				
29 (月)	ごはん 牛乳 やきぎょうざのあまずあんかけ② チーズいりポテトサラダ ちゅうかふうマーボーとうふ	牛乳			米			648 20.0 20.8	
		ぶたにく だいす		にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 さとう	ごま油			
		かにかま(卵白)		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう	ごま			
		ねぎ みそ		ねぎ にんにく	さとう でんぶん	サラダ油			
30 (火)	バーチキンカレーライス (バーチキンカレー) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ セノビーゼリー	牛乳			米			706 24.7 23.7	
		とりにく	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	キャベツ たまねぎ にら しょうが	小麦粉 でんぶん さとう	バター			
		牛乳							
		まぐろツナ		トマト たまねぎ ねぎ		香味たまねぎドレッシング			
		セノビーゼリー	乳酸菌飲料	レモン果汁	さとう				

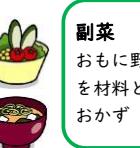
★朝ごはんチェックについて



主食
ごはん・パン
めん類など



主菜
肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

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 → ×