



令和6年度 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう

9月17日は十五夜です。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
2 (月)	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつ あぶら					573 Kcal 31.3 g 25.0 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー (ぐ)	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だい いず	スキムミル ク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ト マト		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・レタス・コー ン		
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						591 Kcal 29.4 g 20.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ				
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶ ら・こま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
とんじる	じゃがいも・こ んにゃく		ぶたにく・とうふ・ みそ・にぼしだし・かつ おだし			だいこん・にんじん・ごぼう・は ねぎ		
4 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						598 Kcal 26.7 g 19.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ガパオライス	でんぶん・さとう	ごまあぶ ら・オイス ターソース	とりにく・ぶたにく・だい いず		たまねぎ・しょうが・にんにく・に んじん・たけのこ・あかピーマン・ ピーマン・パツル		
	にくだんごのスープ	でんぶん・パンこ・ さとう・はるさめ		にくだんご (とりにく・ だいず)		にんじん・たまねぎ・ほししいた け・だいこん・はくさい・はねぎ		
5 (木)	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		あおな		609 Kcal 23.2 g 15.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのちゅうかに	でんぶん・さとう	こめあぶ ら・ごまあ ぶら・オイス ターソース	ぶたにく・とうふ		にんにく・しょうが・たまねぎ・ほ ししいたけ・にんじん・チンゲンサイ		
	かきたまじる	でんぶん		かつおだし・たまご		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・ はねぎ		
れいとうみかん						みかん		
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						604 Kcal 23.9 g 21.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぶ ん・さとう	こめあぶら		ししゃも			
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		
みそしる			かつおだし・あぶらあ げ・みそ	わかめ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ			
9 (月)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト		572 Kcal 18.4 g 18.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こ めあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース		
こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごま あぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						583 Kcal 27.0 g 12.4 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さとう・でんぶん		さば・みそ				
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ		
さつまじる	こんにゃく・さつま いも		かつおだし・とりにく・ あぶらあげ			ごぼう・にんじん・だいこん・は ねぎ		
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						636 Kcal 22.9 g 19.1 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン		こめあぶら	とりにく		ヨーグルト	しょうが・にんにく・トマト	
コーンポテト	じゃがいも・レッド ムーン					コーン		
やさいスープ			ベーコン			たまねぎ・にんじん・キャベツ・パ セリ		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						608 Kcal 25.8 g 21.0 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	でんぶん・さとう	こめあぶ ら・ごまあ ぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじ ん・さやいんげん		
ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ		にんじん・はくさい・はねぎ		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・じゃがいも・さとう	こめあぶら	さわら・だいず		レモン・ねぶかねぎ・しょうが	640 Kcal	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ 	26.1 g	
	きのこのみそしる			かつおだし・あぶらあげ・とうふ・みそ		しめじ・えのきたけ・はねぎ	21.4 g	
							1.9 g	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こまつなぶたどん	いとこんにやく・さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな	565 Kcal	
	すましじる			かつおだし・かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	26.6 g	
							14.8 g	
							2.3 g	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しろはんぺんのフライ(ソースつき)	パンこ・こむぎこ・さとう・コーンフラワー・みずあめ	こめあぶら・しょくぶつあぶら	しろはんぺん・たまご		トマト 	591 Kcal	
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	16.7 g	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン 		たまねぎ・セロリ・トマト・パセリ	21.2 g	
							2.3 g	
19 (木)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	こめあぶら	ぶたにく		こまつな	612 Kcal	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.0 g	
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう	とんし	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	20.6 g	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ・にんにく	2.5 g	
	わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	たら 		パセリ	569 Kcal	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	22.6 g	
	くたくさんじる	こんにやく・じゃがいも		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	21.2 g	
							2.6 g	
24 (火)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ラザニア	ワンタン・さとう	こめあぶら	ぶたにく	なまクリーム・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・パセリ	612 Kcal	
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	25.6 g	
							22.0 g	
							2.4 g	
25 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら 		にんにく・しょうが・にら	589 Kcal	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	26.3 g	
	みそしる	じゃがいも		かつおだし・あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	19.1 g	
							2 g	
26 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも		かつおだし・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・えだまめ	566 Kcal	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	21.2 g	
							14.4 g	
							2.1 g	
27 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごもくらーめん	でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく 		しょうが・にんにく・しなちく・にんじん・キャベツ・はねぎ	584 Kcal	
	ポークパオズ	さとう・こむぎこ・パンこ・でんぷん・こんにやく	ごまあぶら	だいずふんまつ・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ・ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	25.6 g	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	14.2 g	
							2.6 g	
30 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	やきにく	さとう	ごま・こめあぶら	ぶたにく 		ももかんづめ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	676 Kcal	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきたけ・チンゲンサイ	27.1 g	
							20.7 g	
							1.9 g	

☆今月の給食は19回です。

☆9月11日(水)は「ふるさときゅうしょく」です。「コーンポテト」に三島市山田地区の「杉正農園」で収穫される「レッドムーン」と三島市三ツ谷地区の「三島ばれいしょ」を使用します。