



9月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	よ う び	し ゅ し ょ く	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			562 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークカレー	カレールウ じゃがいも こめあぶら	ぶたにく だっしゅんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
			ふくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ にんじん とうもろこし	
2	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			569 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのトマトに	さとう こめこ	いわし	たまねぎ レモンかじゅう トマトピューレ	
			ごまあえ	ごま ねりごま さとう		キャベツ こまつな	
			みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ	
3	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			577 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのマヨネーズやき	パンこ マヨネーズ	さけ		
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	だいす ひじき さつまあげ	にんじん いんげん	
			かきたまじる	かたりこ	たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
4	木		わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		575 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじやが	こめあぶら さとう しらつき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		どうふ みそ	キャベツ えのきだけ はねぎ	
			おこのみまめ(さとう)	かたりこ こめあぶら さとう	しろいんげんまめ		
5	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			516 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	とんし かたりこ こむぎこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
			チャプチエ	こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン キャベツ	
			どうふとチンゲンサイのスープ	かたりこ	どうふ ベーコン	チンゲンサイ	
8	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			540 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきつくね	とんし さとう かたりこ	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	
			ハムとにらのちゅうかいため	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ポークハム ちくわ たまご	にら にんじん キャベツ	
			みそしる	やきふ じゃがいも	みそ	たまねぎ はねぎ	
9	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			619 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	さとう かたりこ こめあぶら	とりにく	かぼちゃ しょうが たまねぎ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ どうふ みそ	だいこん しめじ こまつな	
			だいすふりかけ	ごま こめあぶら さとう	ちりめんじやこ かつおぶし	にんじん	
10	水		きなこあげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめあぶら	だっしゅんにゅう きなこ		637 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく ポークウインナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ももかんづめ みかんかんづめ パインかんづめ	
			✿ 5年生 自然教室 ✿				
11	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			562 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとじゃがいものあげに	こめあぶら じゃがいも さとう かたりこ	とりにく	しょうが ほしいたけ にんじん たけのこ グリンピース	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
			さけふりかけ	ごま さとう だいすあぶら	さけ		
12	金		✿ 5年生 自然教室 ✿				634 2.6
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さば	しょうが にんにく	
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	さつまあげ	だいこん にんじん ほしいたけ いんげん	
ごじる				じゃがいも	とうふ みそ だいすペースト あぶらあげ	にんじん だいこん はねぎ	



16日からは、裏面をみてください。

ひ	よ う び	し ゅ し ょ く	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				くきいろのなかま おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15	月		✿ 敬老の日 ✿				
16	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクトドウフ ちゅうかコーンスープ れいとうみかん	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう かたくりこ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご みかん	おもにエネルギーのもとになる食品	607 1.9
17	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん ポテまめちゅうかサラダ	こむぎこ ぎゅうにゅう こめあぶら さとう かきあぶら かたくりこ ごまあぶら じやがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす まぐろみずい	おもに体をつくるもとになる食品	566 2.5
18	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご きんぴら とんじる	こめ むぎ ぎゅうにゅう さとう あぶら こめあぶら さとう ごま こんにゃく ジャガイモ	ぎゅうにゅう たまご かつおだし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	おもにエネルギーのもとになる食品	555 2.0
19	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ちくせんに みそしる	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら こむぎこ てんぶん さとう こめあぶら こんにゃく さとう じやがいも	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ちくわ みそ わかめ	おもにエネルギーのもとになる食品	555 2.3
22	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい わかめスープ にゅうさんきんいんりょう	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると くきわかめ わかめ にゅうせいひん	おもにエネルギーのもとになる食品	509 2.3
23	火		✿ 秋分の日 ✿				
24	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのフライ ゆでキャベツ ごまソース にくだんごスープ	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら パンこ こむぎこ ゆでキャベツ さとう ごま かたくりこ パンこ さとう	すけそだら キャベツ トマトピューレ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	おもにエネルギーのもとになる食品	543 2.5
25	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にょくどんのぐ(ツナそぼろ) (いりたまご) ぐだくさんじる	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら さとう さとう あぶら こんにゃく ジャガイモ	ぎゅうにゅう まぐろみずい かつおあぶらづけ たまご かつおぶし みそ とうふ	おもにエネルギーのもとになる食品	533 2.5
26	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト やさいスープ	こめ むぎ ぎゅうにゅう さとう こめあぶら じやがいも バター ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	おもにエネルギーのもとになる食品	566 2.2
29	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらとだいすのあげがらめ キャベツのにびたし みそしる	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら かたくりこ さとう さとう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう だいす さわら キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ かぼちゃ はねぎ	おもにエネルギーのもとになる食品	622 2.2
30	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき こふきいも みそしる	こめ むぎ ぎゅうにゅう しおこうじ じやがいも わかめ みそ	ぎゅうにゅう さば たまねぎ しめじ はねぎ	おもにエネルギーのもとになる食品	525 2.6

献立内容は変更になることがあります。

✿おしらせ✿

- ・9月11日と12日、5年生は自然教室のため給食はありません。
- ・給食当番は、マスクを着用しますのでご準備をお願いします。

・給食をブログで紹介しています☆ 検索方法 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → 給食 メニュー/献立表

