


























9月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	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 (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 ジャがいも こめあぶら	ぶたにく だっしふんにゅう 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	だいず ひじき さつまあげ	にんじん いんげん		
			かきたまじる	かたくりこ	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			
			にくじゃが	こめあぶら さとう しらたき ジャがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース		
			みそしる		とうふ みそ	キャベツ えのきたけ はねぎ		
			おこのみまめ(さとう)	かたくりこ 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 かたくりこ 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		
			チャプチェ	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		
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	とうふ 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 かたくりこ	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 ジャがいも	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 かたくりこ 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 とうふ みそ	だいこん しめじ こまつな		
			だいずふりかけ	ごま こめあぶら さとう	ちりめんじゃこ 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	だっしふんにゅう 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 ジャがいも	ぶたにく ポークウィンナー	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		
11	木		✿ 5年生 自然教室 ✿					562 1.8
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			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 ジャがいも さとう かたくりこ	とりにく	しょうが ほししいたけ 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 だいずあぶら	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 ほししいたけ いんげん		
			ごじる	ジャがいも	とうふ みそ だいずペースト 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	しゅしよく	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 (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	
15	月		☆ 敬老の日 ☆				
16	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			607 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トクドウフ	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぶたにく なまあげ	しょうが ほしいたけ にんじん いんげん	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご	とうもろこし クリームコーンかん たまねぎ はねぎ	
			れいとうみかん			みかん	
17	水		ちゅうかめん	こむぎこ			566 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ジャージャーめん	こめあぶら さとう かきあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ はねぎ	
			ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら	だいず まぐろみずに	きゅうり	
18	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			555 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう あぶら	たまご かつおだし		
			きんぴら	こめあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はねぎ	
19	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			555 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃものたつたあげ	こめあぶら こむぎこ でんぶん さとう	ししゃも		
			ちくぜんに	こめあぶら こんにゃく さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
22	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			509 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか なんと	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	
			わかめスープ	ごま	くきわかめ わかめ	にんじん たまねぎ はねぎ	
			にゅうさんきんいんりょう	さとう	にゅうせいひん		
23	火		☆ 秋分の日 ☆				
24	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			543 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たらのフライ	こめあぶら バンこ こむぎこ	すけそうだら		
			ゆでキャベツ			キャベツ	
			ごまソース	さとう ごま		トマトピューレ	
			にくだんごスープ	かたくりこ バンこ さとう	とりにく だいず	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	
25	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			533 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にしよくだんのぐ(ツナそぼろ)	こめあぶら さとう	まぐろみずに かつおあぶらづけ	にんじん たまねぎ	
			(いりたまご)	さとう あぶら	たまご かつおぶし		
26	金		ぐだくさんじる	こんにゃく じゃがいも	みそ とうふ	ごぼう えのきたけ はねぎ	566 2.2
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	さとう こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ パセリ トマトソース	
29	月		コーンポテト	じゃがいも バター		とうもろこし	622 2.2
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30	火		さわらとだいずのあげがらめ	こめあぶら かたくりこ さとう	だいず さわら	にんじん	525 2.6
			キャベツのにびたし	さとう		キャベツ にんじん えのきたけ	
			みそしる		みそ あぶらあげ	たまねぎ かぼちゃ はねぎ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
30	火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		525 2.6
			さばのしおこうじやき	しおこうじ	さば		
			こふきいも	じゃがいも			
			みそしる		わかめ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	

献立内容は変更になることがあります。

※お知らせ※

- ・ 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



三島市立長伏小学校

検索

