



がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう
9月分 給食献立予定表



さくら市立南小学校
 R6.9

日付	こ ん だ て め い	I補料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる	
2 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう カレーコロッケ コーンサラダ トマトクリームシチュー	608 19.3 24.8 3.2	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト	きゅうり にんじん ブロッコリー	パン サラダあぶら パンこ ドレッシング じゃがいも ルウ		
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	666 18.1 19.5 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん キャベツ ブロッコリー	ごめ じゃがいも ルウ	サラダあぶら ドレッシング	
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくとなつやさいのピリからいため	580 22.4 15.2 2.1	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう なす たまねぎ はくさい ねぎ	キャベツ にんじん ピーマン もやし こまつな	ごめ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	
5 (木)	ミルクパン ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ マカロニサラダ ポトフ	565 18.7 22.7 2.2	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん だいこん キャベツ	きゅうり たまねぎ パセリ	パン サラダあぶら マカロニ じゃがいも でんぶん パンこ	たまごふしよマヨネーズ	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおやき ごもくきんぴら とうがんとあぶらあげのみそしる	574 25.7 14.9 1.8	あじ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ	みそ ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう とうがん ねぎ (こんにやく)	ごめ さとう	サラダあぶら	
9 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう メンチカツ ソース げんきサラダ ミネストローネ	509 21.9 15.6 2.8	ぶたにく とりにく チーズ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こまつな にんじん たまねぎ だいこん ニンニク	キャベツ たまねぎ セロリー	パン じゃがいも マカロニ パンこ でんぶん	サラダあぶら ドレッシング
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なつとう ツナのりすあえ じゃがいものそばろに	675 24.8 17.2 1.4	ぶたにく まぐろツナ なつとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん しょうが ほうれんそう (こんにやく)	たまねぎ グリーンピース もやし	ごめ じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかメンチ ミニしょうゆ キャベツのおかかあえ いものこじる	552 21.3 12.5 1.9	いか とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ もやし (こんにやく)	しめじ ごぼう キャベツ (こんにやく)	ごめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	サラダあぶら
12 (木)	コッペパン チョコ ぎゅうにゅう しろみさかかなのコーンチーズやき はなやさいサラダ コンソメスープ	552 25.8 19.4 2.5	たら とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ	とうもろこし にんじん きゅうり	パン じゃがいも チョコ ドレッシング	サラダあぶら たまごふしよマヨネーズ
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきくりコロッケ ソース ゴーヤチャンプルー えのきのみそしる	618 19.7 17.3 1.8	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん えのきだけ ねぎ	にがうり もやし たまねぎ くり	ごめ こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも さつまいも	サラダあぶら
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー こんにやくサラダ おつきみゼリー	598 15.8 13.3 1.8	ぶたにく わかめ あかとさか あおとさか	ぎゅうにゅう わかめ	ニンニク たまねぎ キャベツ りんご (こんにやく)	にんじん トマト きゅうり (こんにやく)	ごめ さつまいも ルウ デザート	サラダあぶら
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために まんでんみそしる	590 21.5 15.3 2.1	たまご かまぼこ だいす みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ えのきだけ (こんにやく)	しいたけ こまつな (こんにやく)	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら ごま
19 (木)	バターロール ぎゅうにゅう オムレツ スパゲッティミートソース	560 21.3 22.3 2.2	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ニンニク たまねぎ パセリ トマト	にんじん マッシュルーム	パン スパゲティ さとう でんぶん	サラダあぶら マーガリン
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ごもくビーフン ワカメスープ	656 17.4 21.7 2.2	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たけのこ ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきだけ	ごめ ビーフン こむぎこ はるさめ でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう サバのたつたあげ かんぴょうのごますあえ なすのみそしる	618 21.8 20.2 2.1	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	なす にんじん キャベツ もやし しょうが	たまねぎ かんぴょう こまつな しょうが	ごめ さとう でんぶん ごめこ	サラダあぶら ごま
25 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソースかけ ちぐさあえ こじる	601 23.3 16.6 2.1	とりにく あぶらあげ だいす とうふ とうにゅう みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん りんご キャベツ にんじん ごぼう	ニンニク ほうれんそう もやし	ごめ さとう	サラダあぶら
26 (木)	ココアあげパン ぎゅうにゅう アンサンプルエッグ イタリアンサラダ コーンスープ	722 23.1 28.9 2.8	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん きゅうり パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン サラダあぶら でんぶん さとう ココア	
27 (金)	セルフにしょくどん (ごはん・そばろ・おひたし) ぎゅうにゅう どさんこしる	589 22.8 16.3 2.1	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ニンニク	もやし ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら
30 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ハムカツ ソース フレンチサラダ マカロニのクリームに	630 23.7 22.6 3.3	ハム とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ ルウ	サラダあぶら ドレッシング



★ しょうがっこうちゅうがくねんひと りいっかい がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん
 小学校中学 年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質24g 脂質20g
 ★ ざいりょう つごう こんだて へんこう ばあい
 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。





がつぶん
9月分

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表



さくら市立南小学校
R6.9

日付	こ ん だ て め い	I値*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う		
			血やにくになる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる