



9月分 給食献立予定表

2024.小学校
さくら市喜連川給食センター

日付	こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう				
			血や肉になる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)		
2(月)	バターコッペパン 牛乳 ミートオムレツ コーンサラダ ABCスープ チョコクリーム	668 20.6 28.4 2.7	牛乳 たまご ベーコン	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ とうもろこし	きゅうり セロリー きゃべつ	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	ドレッシング
3(火)	にしよくごはん(ごはん・たまごいりとりそぼろ・ごまあえ) 牛乳 キムチとん汁	642 27.8 18.4 2.6	とりにく たまご とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	もやし だいこん はくさい	こめ じゃがいも ごま さとう	油
4(水)	バターロールパン 牛乳 しろみさかなフライ(ソース) ツナキャベツサラダ わかめとたまごのスープ	641 23.9 27.3 2.8	ホキ ツナ たまご	にんじん ほうれんそう	きゅうり きゃべつ とうもろこし ねぎ たまねぎ	パン ごま油 エッグケアマヨネーズ	油
5(木)	ごはん 牛乳 ぶたにくとにらのしょうがいため ごぼうサラダ えのきのみそ汁	643 23.7 20.9 1.8	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり ごぼう えのき だいこん ねぎ	こめ さとう	油
6(金)	ごはん 牛乳 やきざかな(アジのしおやき) くきわかめのごもくきんぴら とうにゅういりやさい汁	596 24.5 15.4 2	アジ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ	ごぼう こんにゃく だいこん なす ねぎ	こめ さとう	油 ごま
9(月)	こくとうパン 牛乳 かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	671 22.1 22 2.7	ぶたにく だいや ウインナー	かぼちゃ にんじん ブロッコリー パセリ	きゃべつ とうもろこし たまねぎ だいこん セロリ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング
10(火)	ごはん 牛乳 やきざかな(サバスタミナやき) きりぼしだいこんのために じゃがいものみそ汁	661 23.3 21.2 1.8	サバ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	油
11(水)	ミルクパン 牛乳 とりにくのチーズパンこやき コールスローサラダ にくだんごとはるさめのスープ とちおとめジャム	647 28.3 22.7 3.1	とりにく ぶたにく チーズ	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり とうもろこし もやし しいたけ	パン はるさめ さとう	ドレッシング
12(木)	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2) もやしの名目ル マーボーとうふ	649 26.8 18.6 1.7	ぶたにく とうふ だいや みそ	にんじん ほうれんそう にら	もやし ねぎ	こめ さとう でんぷん	油 ドレッシング
13(金)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ ほうれんそうのごまあえ ギョウザスープ	627 21.4 16.5 1.9	ぶたにく 牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう	油 ごま油 ごま
17(火)	おつきみこんだて ごはん 牛乳 にざかな(いわしのうめに) ツナのりずあえ けんちん汁 十五夜ゼリー	625 23.4 17.6 2.1	いわし ツナ とりにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ こんにゃく	にんじん ねぎ ごぼう	こめ さとう ゼリー	油 ごま
18(水)	ドッグパン(コッペパン・ソーセージ・ケチャップ) 牛乳 やさいサラダ かぼちゃのポタージュ	644 23.1 25.9 3	ソーセージ ベーコン	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	きゅうり きゃべつ だいこん たまねぎ	パン マーガリン	ドレッシング
19(木)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ けんさんヨーグルト	698 20.7 19.7 2.5	ぶたにく 牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト	きゃべつ とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	油 ドレッシング
20(金)	てんどん(ごはん・いかてんぷら・てんどんのたれ) 牛乳 しおこぶあえ とうふとわかめのみそ汁	635 22.3 17.9 2.3	イカ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん	きゅうり きゃべつ ねぎ	こめ さとう	油 ごま油 ごま
24(火)	ごはん 牛乳 あつやきたまご ちゅうかふうはるさめサラダ じゃがいもそぼろに	639 21.5 13.2 1.8	たまご ハム とりにく	にんじん グリーンピース	もやし たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも はるさめ さとう	油 ごま油
25(水)	チキンサンド(まるパン・てりやきチキン) ひじきとまめのサラダ ふわふわスープ	561 22.7 23.2 2.4	とりにく 牛乳 ひよこ豆 ひじき いんげん豆 チーズ ベーコン	にんじん ほうれんそう パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン パンこ じゃがいも	油 ドレッシング
26(木)	ごはん 牛乳 あげギョウザ(2) きりぼしだいこんのちゅうかサラダ なめこのみそ汁	598 20.6 16.7 2	ぶたにく とりにく わかめ とうふ みそ	にんじん	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん なめこ ねぎ	こめ さとう	ごま油 ごま
27(金)	ごはん 牛乳 なつとう やさいとたまごのちゅうかあえ とん汁 アセロラゼリー	651 23.7 16.4 2	なつとう たまご ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	油 ごま油
30(月)	バターロールパン 牛乳 かわりささみフライ はなやさいとパスタのサラダ 白いんげんのポタージュ	647 25.8 26.4 2.6	とりにく 牛乳 ウインナー いんげん豆	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ カリフラワー きゅうり きゃべつ とうもろこし	パン マカロニ	マーガリン ドレッシング

中のみ

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆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 24.4g、脂質 20.0g