



9月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

日付	こ ん だ て め い	I類 [※] (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			おもに血やにくになる		おもに体の調子をととのえる		おもに力や熱のもとになる	
1 (木)	◆しょくパン (ブルーベリージャム) ◆タンドリーチキン ひじきとレンコンのサラダ ABCスープ ◆ぎゅうにゅう	612 27.5 22.4 2.6	とりにく ヨーグルト ひじき ベーコン	ぎゅうにゅう	きゅうり ブロッコリー れんこん セロリ	たまねぎ にんじん こまつな	パン ジャム ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	マカロニ
2 (金)	ごはん ミニはるまき ◎ゴーヤチャンプル とうがんスープ ◆ぎゅうにゅう	676 22.3 24.6 2	ぶたにく たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん たまねぎ にら もやし	とうがん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが キャベツ	ごめ サラダあぶら ごめこ	ごまあぶら こむぎこ
5 (月)	セルフテリヤキバーガー (◆まるパン・チキンてりやき) キャベツのサラダ ミネストローネスープ ◆ぎゅうにゅう	589 22.3 23.7 2.4	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	たまねぎ セロリ にんにく トマト	パン サラダあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	パンこ じゃがいも さとう
6 (火)	ごはん あゆのかんろに こまつなのごますあえ とうにゅうじたてのなつやさいじる ◆ぎゅうにゅう	604 24.8 15.6 2	あゆ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし ごぼう こんにゃく	スッキーニ かぼちゃ	ごめ さとう ごま	サラダあぶら
7 (水)	ごはん ボークシュウマイ (2こ) だいこんときゅうりのしおこんぶあえ マーボーとうふ ◆ぎゅうにゅう	656 26.2 19.3 1.9	ぶたにく こんぶ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり ねぎ にんじん	にら にんにく しょうが たまねぎ	ごめ ごま ごまあぶら かたくりこ	サラダあぶら さとう パンこ
8 (木)	◆しょくパン (◆チョコクリーム) ◎◆スペインふうオムレツ ラタトゥイユ はるさめとにくだんごのスープ ◆ぎゅうにゅう	589 24.3 25.3 2.8	たまご とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	なす トマト たまねぎ スッキーニ こまつな にんにく	ピーマン にんじん もやし ほししいたけ ほうれんそう	パン チョコクリーム オリーブオイル さとう はるさめ	じゃがいも かたくりこ サラダあぶら
9 (金)	【じゅうごやこんだて】 ごはん やしおますのはましおやき ゆかりあえ けんちんじる ◆ぎゅうにゅう	594 26.8 13.7 1.7	やしおます とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ ゆかり ごぼう	こんにゃく だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ	ごめ さといも	ごまあぶら ゼリー
12 (月)	きのこスパゲティー やきぐりコロッケ アスパラサラダ ミニバターロール ◆ぎゅうにゅう	592 19.4 24.4 2.5	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン えのきだけ しめじ しょうが にんにく	マッシュルーム アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ サラダあぶら ドレッシング	じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ
13 (火)	ごはん ハンバーグおろしソースがけ ひじきとツナのナムル えのきのみそしる ◆ぎゅうにゅう	623 24.2 18.6 2.2	とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ ひじき	ぎゅうにゅう ツナ みそ	だいこん にんにく りんご もやし にんじん	きゅうり えのきだけ たまねぎ ねぎ	ごめ さとう ごまあぶら	ごま
14 (水)	ごはん モロのチリソースがけ きりほしだいこんのちゅうかサラダ ぎょうざスープ ◆ぎゅうにゅう	629 20.8 16.7 2.5	モロ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり ほししいたけ	にんじん キャベツ もやし はくさい にら	ごめ サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ	ごま さとう かたくりこ
15 (木)	セルフカラアゲサンド (◆まるパン・とりにくのレモンソースがけ) コールスローサラダ ◆しろいんげんのポタージュ ◆ぎゅうにゅう	650 29.2 26.7 2.8	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しろいんげんまめ	パン かたくりこ サラダあぶら ベシヤメルソース	さとう ドレッシング バター
16 (金)	ごはん ◆チキンカレー マリネサラダ ◆ヨーグルト ◆ぎゅうにゅう	718 19.7 23.2 2.2	とりにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	りんご だいこん キャベツ きゅうり バナナ	ごめ カレールウ ドレッシング じゃがいも	サラダあぶら
20 (火)	ごはん サバカレーしょうゆやき チョレギサラダ とんじる ◆ぎゅうにゅう	601 26.1 17 2.1	サバ わかめ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	こんにゃく ごぼう ねぎ にんにく	ごめ ドレッシング サラダあぶら じゃがいも	さとう ごまあぶら ごま
21 (水)	ごはん ぶたにくのしょうがいため キムチスープ ▼ゼリーポンチ ◆ぎゅうにゅう	585 20.3 12.2 1.5	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にら しょうが にんにく はくさい みかん	にんじん パイナップル りんご えのきだけ チンゲンサイ	ごめ ごまあぶら ゼリー	さとう
22 (木)	セルフフィッシュドック (◆コッパパン・しろみさかなフライ・ソース) コーンサラダ ◆トマトクリームシチュー ◆ぎゅうにゅう	600 24.9 22.5 2.3	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	にんじん にんにく	パン パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング ベシヤメルソース
26 (月)	◆くろしょくパン ササミフライ ブロッコリーのサラダ ◆にんじんスープ ◆ぎゅうにゅう	637 28.2 23.1 2.9	とりにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ	にんにく パセリ	パン じゃがいも ごめこ サラダあぶら	ドレッシング ベシヤメルソース こくとう
27 (火)	セルフさんしょくどん (ごはん・とりそぼろ・◎いりたまご・おひたし) とうがんのみそしる ◆ぎゅうにゅう	634 27.7 20.1 2	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん とうがん	しめじ ねぎ	ごめ さとう ごま	かたくりこ
28 (水)	セルフいかてんどん (ごはん・☆いかのてんぷら・てんどんのタレ) きりほしだいこんのもの とうふとわかめのみそしる ◆ぎゅうにゅう	659 23.2 17.3 2.5	いか あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほししいたけ いんげん ねぎ	えのきだけ きりほしだいこん	ごめ サラダあぶら さとう	こむぎこ かたくりこ
29 (木)	◆キャロットパン ◎オムレツきのこソースがけ かいそうサラダ コンソメスープ ◆ぎゅうにゅう	564 22.2 18.1 3.4	たまご かいそうミックス ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ マッシュルーム キャベツ にんじん	きゅうり ほうれんそう あおじそ	パン さとう ドレッシング じゃがいも	かたくりこ
30 (金)	ごはん にくじゃが ツナのりすあえ なっとう ◆ぎゅうにゅう	655 24.9 15.8 1.5	ツナ ぶたにく なっとう のり	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	しらたき いんげん	ごめ さとう ごま	じゃがいも サラダあぶら

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 21.7g

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

主なアレルギー

- ◆乳
- ◎たまご
- ☆えび・かに・いか
- △アーモンド
- ゆず
- ▼パイナップル・バナナ

