



9月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R5.9

日付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う	お も な ざ い り よ う	お も な ざ い り よ う
1 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎やさいかきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎ゆずかつおあえ とうにゅうじたてのやさいじる	645 16.4 20.7 2.8	ごめ サラダあぶら とうにゅう みそ かつおぶし	おもにエネルギーのもと おもにからだをつくるもと	にんじん しゅんぎく たまねぎ ごぼう・はくさい だいこん キャベツ・きゅうり
4 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース ◎ほうれんそうのごまあえ とうふとわかめのみそしる	582 22.4 16.0 2.4	ごめ さとう ごま	とりにく ぶたにく とうふ わかめ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう だいこん もやし ねぎ えのきだけ
5 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ♦☆アンサンブルエッグ ◎グリーンサラダ	557 21.5 17.7 2.2	パン スパゲティ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にんじん ピーマン トマト
6 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	646 18.7 15.7 2.5	ごめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう にんじん トマト
7 (木)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ◎ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ	549 21.2 16.2 2.3	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ
8 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのおかかに ◎はるさめサラダ ◎わかめスープ	537 18.9 11.1 2.0	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら いわし かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん
11 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) なめこじる	570 23.7 16.4 2.2	ごめ さとう	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ
12 (火)	セルフフィッシュサンド (◎☆スライスコッペパン ◎しろみさかなフライ ソース) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ ♦☆◎ふわふわスープ	627 24.9 24.2 2.7	パン パンこ じゃがいも	サラダあぶら ホキ 卵不使用 マヨネーズ とりにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
13 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーどうふ ◎ポークしゅうまい ◎もやしのちゅうかあえ	670 29.0 20.4 1.9	ごめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな にら
14 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎チキンナゲット はなやさいサラダ ◎☆マカロニのクリームに	676 26.7 24.0 2.7	パン マカロニ	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー カリフラワー たまねぎ グリンピース
15 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ♦◎あつやきたまご ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ とんじる	566 20.0 13.2 2.4	ごめ さとう じゃがいも	ごま サラダあぶら ごまあぶら たまご とりにく ぶたにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん
19 (火)	セルフコロッケサンド (◎☆シェルパン ♦◎やさいコロッケ ソース) ☆ぎゅうにゅう ◎マカロニサラダ キャベツとワインナーのスープ	653 18.8 26.0 2.6	パン マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ ワインナー たまご	ぎゅうにゅう にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ
20 (水)	ごはん ◎のりぶりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎にらまんじゅう ◎やさいのちゅうかあえ ◎キムチスープ	554 18.6 13.6 2.5	ごめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま ふたにく とうふ みそ・さば	ぎゅうにゅう にら ほうれんそう にんじん もやし
21 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ ◎ミネストローネ	607 22.3 21.4 2.8	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん
22 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじやが なっとう ◎なっとうのたれ ◎ツナとわかめのあえもの	645 24.0 14.9 1.7	ごめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ふたにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ
25 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎はるまき ◎いそべあえ ◎ワンタンスープ	560 17.6 10.9 2.4	ごめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ぶたにく えび たら ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう にんじん にら ほうれんそう たまねぎ キャベツ
26 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば △◎えびしゅうまい ♦ポテトサラダ	654 24.9 20.5 2.9	パン やきそばめん じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ えび たら ぶたにく いか たまご	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ もやし きゅうり
27 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎おかかあえ どさんこじる	613 21.6 15.7 2.1	ごめ パンこ じゃがいも	サラダあぶら あじ ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ もやし とうもろこし
28 (木)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウィンナー <sup>ケチャップ</sup> ) ☆ぎゅうにゅう コーンサラダ ◎ABCスープ	595 21.9 24.6 3.3	パン じゃがいも マカロニ	サラダあぶら ドレッシング とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう にんじん こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ・セロリ
29 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かぼちゃひきにくフライ ◎ひじきのいたために だいこんとわかめのみそしる	641 20.1 18.5 2.4	ごめ あぶらあげ さとう パンこ	サラダあぶら ぶたにく だいす さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ だいこん

9月の平均栄養量 エネルギー607kcal たんぱく質21.6g 脂質18.1g 塩分2.4g

【アレルゲンぶっしつ】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♦…たまご  
□…ナツツるい ◎…こむぎ △…えび  
(このきごうのあるところにふくれます)

※ 材料の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

8日と9日は、歯と口の日です。歯と口の健康のため  
に、よくかんで食べることを心がける日です。

