



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	加ー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う				
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと
1 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎やさいかきあげてndon ◎てndonのたれ ◎ゆずかつおあえ とうにゅうじたてのやさしいる	645 16.4 20.7 2.8	こめ	サラダあぶら	とうにゅう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	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	こめ 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 えのきたけ
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 たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり
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	こめ 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 たまねぎ りんご・きゅうり だいこん とうもろこし
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 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
8 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのおかか ◎はるさめサラダ ◎わかめスープ	537 18.9 11.1 2.0	こめ 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 もやし たまねぎ はくさい ねぎ
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	こめ さとう		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 卵不使用 マヨネーズ	ホキ とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	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	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら もやし ねぎ
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 ブロッコリー キャベツ カリフラワー たまねぎ グリーンピース
15 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ♣◎あつやきたまご ◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ とんじる	566 20.0 13.2 2.4	こめ 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 だいこん きゅうり もやし・ねぎ ごぼう
19 (火)	セルフコロケサンド (◎☆シェ尔パン ♣◎☆やさしいコロケ ソース) ☆ぎゅうにゅう ◎マカロニサラダ キャベツとウインナーのスープ	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	ウインナー 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 ◎のりふりかけ ☆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	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ・さば	ぎゅうにゅう のり	にら ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ はくさい 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	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ・きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん・セロリ
22 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが 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	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	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	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ほうれんそう だけのこ キャベツ もやし たまねぎ
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	こめ 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 ウインナー ケチャップ) ☆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 ウインナー	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 ◎ひじきのいために だいこんとわかめのみそしる	641 20.1 18.5 2.4	こめ あぶらあげ さとう パンこ	サラダあぶら	ぶたにく だいず さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	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

※ 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。

【アレルギーについて】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣…たまご
□…ナッツ類 ◎…こむぎ △…えび
(このきごうのあるところにふくまれます)

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。

