



9月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校 R6.9

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	
2 (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) どさんこじる	602 23.1 16.7 2.1	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ とうもろこし	ほうれんそう にんじん
3 (火)	セルフドック(◎☆スライスコッペパン ウィンナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう コールスローサラダ コンソメスープ	582 20.9 24.6 3.0	パン じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ウィンナー 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 たまねぎ とうもろこし
4 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが ◎ツナのりずあえ ◎なっとう	657 24.7 15.3 1.6	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし
5 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ❖☆◎カレーコロッケ ソース コーンサラダ ☆トマトクリームシチュー	635 21.6 19.6 3.2	パン じゃがいも パンこ	サラダあぶら ドレッシング シチュールウ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ
6 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ぶたにくとやさしいいためもの ◎にくだんごスープ	617 22.3 18.7 2.0	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ なす もやし ねぎ
9 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ❖◎あつやきたまご ◎ひじきのいために ◎まんてんみそしる	587 23.0 14.2 2.4	こめ じゃがいも さとう	ごま	たまご だいず・みそ さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ
10 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎ツナサラダ ◎ミネストローネ	564 22.2 15.9 3.0	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 ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり・セロリ とうもろこし たまねぎ・だいこん
11 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎ハヤシライス ◎ブロッコリーサラダ ☆ヨーグルト	622 18.2 15.9 2.2	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング ハヤシルウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし
12 (木)	◎☆しょくパン いちごジャム ☆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	633 19.2 24.9 2.5	パン パンこ マカロニ じゃがいも さとう	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ・だいこん いちご・りんご
13 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボー豆腐 ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	661 28.2 20.0 2.0	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ
17 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ フレンチサラダ ☆◎マカロニのクリームに	610 26.5 19.2 2.4	パン マカロニ こめこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング シチュールウ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース
18 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎まぐろカツ ソース ◎わかめともやしのナムル だいこんとさといものみそしる	569 20.5 12.8 2.3	こめ さといも	サラダあぶら ごまあぶら ごま	まぐろ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ねぎ
19 (木)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎きのこスパゲティ ☆トマトオムレツ	586 21.5 24.4 2.4	パン スパゲティ	サラダあぶら	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しめじ
20 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざすじょうゆかけ ◎キャベツのおかかあえ ❖☆◎ちゅうかうふうコーンスープ	641 19.5 19.8 2.1	こめ こむぎこ	サラダあぶら	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にら パセリ	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし
24 (火)	☆ぎゅうにゅう ❖☆アンサンプルエッグ コーンサラダ ◎ABCスープ	653 21.1 24.9 2.7	パン・さとう マカロニ じゃがいも チョコクリーム	サラダあぶら ドレッシング	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ
25 (水)	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 なすととうふのみそしる	609 24.5 16.8 2.0	こめ さとう	サラダあぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん・りんご もやし なす たまねぎ
26 (木)	☆ぎゅうにゅう やさしくだんご イタリアンサラダ ☆◎コーンスープ	716 22.9 28.5 2.9	パン・さとう チョコクリーム	サラダあぶら ドレッシング	とりにく 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 たまねぎ とうもろこし
27 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎チキンカレー ◎こんにやくいりかいそうサラダ ラムネゼリー	633 17.2 14.7 2.4	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ りんご・きゅうり とうもろこし キャベツ
30 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースがけ ◎ちぐさあえ こじる	669 28.0 21.5 2.2	こめ さとう	サラダあぶら	とりにく ぶたにく ハム・だいず とうにゅう・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし・だいこん ごぼう・ねぎ レモン

9月の平均栄養量 エネルギー623kcal たんぱく質22.3g 脂質19.3g 塩分2.3g

【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)

※ 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。