



9月の献立予定表

給食目標：食べ物の働きと分類を確認しよう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・めん・パン)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類・II類 食塩相当量
3	火	○	キーマカレー	じゃがいものハニーサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら こむぎ さとう じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんにく トマト にんにく しょうが セロリー ビーマン キャベツ きゅうり もよほ	648 kcal 1.6 g
4	水	○	こまつなとりそぼろ丼	もやしのピリからあえ とうふスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま	こまつな しょうが たけのこ にんにく もやし たまねぎ ねぎ	552 kcal 2.0 g
5	木	○	ツナコッパ	ミネストローネスープ カントリーサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ピザチーズ ベーコン だいす	無塩パン エッグクア Mayoネーズ あぶら じゃがいも マカロニ でんぶん さとう	たまねぎ にんにく セロリー にんにく キャベツ トマト きゅうり もやし	622 kcal 1.9 g
6	金	○	ごはん	さかなのてりやき こまずあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう あかうお とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま さといも こんにゃく でんぶん	しょうが キャベツ にんにく こまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ	562 kcal 2.1 g
9	月	○	ごはん	たまごやき からしあえ いなか汁	ぎゅうにゅう たまご なまあげ みそ	こめ あぶら さんおんとう じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ こほう だいこん ぶなしめじ ねぎ	553 kcal 2.0 g
10	火	○	やきそば	やさいのナムル だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも みずあめ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし しいたけ こまつな	583 kcal 2.7 g
11	水	○	わかめごはん	ししゃものいそべあげ ツナあえ とんじる	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あおのり ツナ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	にんにく もやし キャベツ だいこん ねぎ	618 kcal 2.5 g
12	木	○	コッパパン	フィッシュフライ コーンサラダ ポテトポターージュ	ぎゅうにゅう たら ベーコン なまクリーム チーズ	コッパパン こむぎこ パンこ さとう あぶら じゃがいも こめこ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ	609 kcal 3.0 g
13	金	○	ねぎしおぶた丼	とうにゅうサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう わかめ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ねぎ にんにく もやし たら たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし えのきたけ	602 kcal 2.2 g
17	火	○	きなこあげパン	ワンタンスープ ハニービーンズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす	ミルクパン さとう ワンタン ごまあぶら あぶら はちみつ	にんにく たけのこ こまつな たまねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	567 kcal 2.3 g
18	水	○	世界の料理《タイ》 ガバオライス	だいこんサラダ クイティオのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	こめ ごまあぶら さんおんとう さとう あぶら フォー でんぶん	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン だいこん キャベツ こまつな にんにく	623 kcal 2.4 g
19	木	○	けんちんうどん	ツナとかいそうのサラダ メープルケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ わかめ 豆乳	うどん さといも あぶら ごま こむぎこ さとう メープルシロップ	にんにく だいこん こほう しいたけ こまつな キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	612 kcal 2.4 g
20	金	○	チキンクリームライス	オニオンドレッシングサラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし セロリー	626 kcal 2.5 g
24	火	○	じゃこごはん	がんもどきとやさいのにも こほうのこまずあえ	ぎゅうにゅう ちりめん がんもどき とりにく	こめ ごま さんおんとう こんにゃく じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく たけのこ たまねぎ グリンピース こほう キャベツ こまつな	619 kcal 2.1 g
25	水	○	チリコンカンライス	じゃことわかめのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ だいす ちりめんじゃこわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく にんにく トマト しょうが もやし きゅうり とうもろこし なし	593 kcal 1.9 g
26	木	○	ピザトースト	ビーンズサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいす ツナ とりにく とうにゅう なまクリーム	食パン バター あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	581 kcal 2.0 g
27	金	○	ピリからあだちな丼	もやしのごましょうゆあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんにく しょうが こまつな もやし ねぎ えのきたけ	558 kcal 2.2 g
30	月	○	まいだけごはん	こざかなのからあげ ごまみそあえ わかたま汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかさぎ みそ とうふ たまご わかめ	こめ あぶら こむぎこ こめこ ごま さとう でんぶん	まいだけ にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	557 kcal 2.5 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。
*4日(水)~6日(金)は5年生は裾南自然教室のため給食はありません。
*20日(金)は3年生は社会科学習のため給食はありません。



★18日(水)世界の料理《タイ》

ガバオライスの「ガバオ」とは「西洋パプリ」のことを言います。香りを楽しみながら食べましょう。
クイティオのスープは、米から作った麺の入ったスープです。アクセントに「ナンブラー」を使っています。