



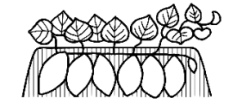
9月 よていこんだてひょう



令和3年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
2	木	○	ココア あげパン	ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ れいとうみかん	ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン みかん	パン さとう	油 ドレッシング	702 22.8 26.6 2.7
3	金	○	ごはん	コーンしゅうまい チンジャオロースー ワンタンスープ きよほう	ぶた肉 たら	牛乳	にんじん ピーマン	コーン たけのこ はくさい ねぎ しいたけ きよほう	米 さとう でん粉 ワンタン	油 ごま油	667 25.4 18.3 2.3
6	月	○	ごはん	ブルコギ チョレギサラダ トックスープ コアヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい きくらげ	米 さとう トック	ごま油 ごま ドレッシング	673 23.9 17.9 2.7
7	火	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	さけのマヨネーズやき しらたきのピリからいため あすかじる	さけ ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま油	648 27.5 21.8 2.4
8	水	○	にんじん ピラフ	とりにくのハニーマスタードやき ABCスープ なし	ツナ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ なし	米 マカロニ はちみつ 麦 じゃがいも	油 バター	637 28.7 19.4 3.3
9	木	○	わかめごはん	さばのカレーじょうゆやき ごますあえ のっぺいじる	さば 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ しいたけ	米 麦 さとう でん粉	ごま ごま油	604 24.1 17.8 2.9
10	金	○ シメジ コブ	ピタパン	チリコンカン ツナポテトサラダ(マヨネーズ) チーズスープ アップルシャーベット	ぶた肉 とり肉 ツナ 卵 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり えだ豆 コーン 玉ねぎ キャベツ りんご グリーンピース	ピタパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	623 26.9 21.9 2.9
13	月	○	ごはん	さばのみそに ちくさあえ かきたまじる ひとくちようなしゼリー	さば 油あげ 卵 とうふ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 ゼリー	ごま ごま油	644 24.6 20.5 2.1
14	火	○	くろ しょくパン 〔キャラメルクリーム〕	なすのミートソースグラタン こんにゃくサラダ コンソメスープ オレンジ	ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん	なす きゅうり キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン じゃがいも キャラメルクリーム	ドレッシング 油	658 21.4 21.5 2.4
15	水	○	ごはん	にしよくこのはてんぶら(あおのり・カレー) なまあげのそぼろに すましじる	かまぼこ 卵 大豆 生あげ とり肉	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	玉ねぎ しいたけ グリーンピース えのきたけ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	639 25.6 17.7 2.7
16	木	○	むぎごはん	ハンバーグおろしソース おかかあえ さつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	だいこん もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも	ごま油	673 23.7 18.8 2.1
運動会おうえん献立											
17	金	○	はつがまい ごはん	ヒレカツ かみかみかいそうサラダ(ドレッシング) きのこカレー	ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ ちりめんじゃこ はんぺん	にんじん	切り干しだいこん キャベツ えだ豆 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	683 23.3 20.5 2.9
お月見献立											
21	火	○	くりごはん	さんまのたつたあげごましょうゆあじ わふうサラダ おつきみじる おつきみゼリー	さんま ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん	米 でん粉 さとう 里いも ゼリー	くり 油 ごま油	698 28.8 25.6 2.6
22	水	○	スパゲティ	ハムチーズピカタ コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) パスタオーレソース	ハム 卵 いか かにかま えび 牛肉 あさり ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ 小麦粉	マヨネーズ バター 油	629 28.8 25.6 2.6
24	金	○	きりこぶ ごはん	てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ はなふのすましじる かじゅうグミ	とり肉 油あげ たら みそ なると 卵	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ ねぎ えだ豆 きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう 花ふ でん粉 グミ	油 ごま油	584 26.1 16.5 3.0
27	月	○	むぎごはん	セルフかつどん マヨおひたし えびだんごのすましじる	ぶた肉 ハム えび かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな きぬさや	玉ねぎ もやし たけのこ しめじ	米 麦 さとう	油 ドレッシング	660 26.2 20.8 2.8
28	火	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ いそべあえ にくじゃが カルてつヨーグルト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん いんげん	えのきたけ もやし 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	ごま油	682 27.7 15.9 1.9
29	水	○	ごはん	まだいのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ	まだい 卵 とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし きくらげ しいたけ コーン ねぎ	米 小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	682 30.0 22.4 2.4
30	木	○	ベーグル	とりにくのバーベキューソース れんこんチップス こめこのシチュー バナナ	とり肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん マッシュルーム バナナ	ベーグル さとう 米粉 じゃがいも	油	633 30.9 23.3 3.0



旬の食べ物 さつまいもに ついて知ろう!

さつまいもは、鹿児島県の「さつま地方」から広まりました

さつまいもは、鹿児島県のさつま地方から全国に広まっていったことから『さつまいも』と、呼ばれるようになったといわれています。

さつまいもには、エネルギーのもとになる『炭水化物』が多くふまれています。また『食物せんい』も多いので、おなかのそうじにも役立ってくれます。



おいどんは、エネルギーのもとになるでござす!

※『ござす』は、鹿児島県の方言で「ごさいます」「あります」
『おいどん』は、「おれ」「おれたち」という意味だそうです。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★米、さつまいも、くり、小松菜は成田市産です。
★6・21・28日のデザート、10・30日の主食は学校配送です。

●お知らせ●
9月分の給食費は、11月2日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。

