令和6年

# 9月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

| 日 | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい しゅしょく | こんだてめい ふくしょく | おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質 | 体をつくるもと 無機質 | 体のちょうしをととのえるもと ビタミン | ビタミン | エネルギーのもと 炭水化物 | エネルギーのもと 脂質 | 栄養価 Eネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 火 | ○ | むぎごはん | ポークカレー<br>じゃここんぶサラダ<br>れいとうみかん | ぶた肉 | 牛乳 チーズ<br>こんぶ<br>ちりめん | にんじん<br>トマト<br>こまつな | にんにく しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>みかん | 米 麦<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>さとう | サラダ油<br>バター ごま油<br>ごま | 670<br>22.0<br>19.2<br>2.2 |
| 4 | 水 | ○ | ごはん | しろみざかなのフライ<br>ひじき五目に<br>かきたま汁<br>アセロラミルク | しろみざかな(こまい)<br>ちくわ だいず<br>たまご とうふ | 牛乳 ひじき | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう | たけのこ たまねぎ<br>ながねぎ | 米 かたくりこ<br>さとう パンこ<br>ｱｾﾛﾗﾐﾙｸ | サラダ油 | 649<br>22.6<br>18.2<br>2.1 |
| 5 | 木 | ○ | むぎごはん | 牛どんのぐ<br>ポパイサラダ<br>きりぼしだいこんのみそ汁<br>なし | 牛肉 かつおぶし<br>とうふ | 牛乳 ちりめん<br>のり | ほうれんそう<br>にんじん | しょうが たまねぎ<br>もやし 切干大根<br>ながねぎ なし | 米 麦 さとう | サラダ油 ごま | 661<br>25.9<br>19.8<br>2.3 |
| 6 | 金 | ○ | ごはん<br>（あじつけのり） | あじのあげに<br>ポテトサラダ<br>すまし汁 | あじ ハム とり肉<br>とうふ 油あげ | 牛乳 のり | にんじん<br>こまつな | きゅうり コーン<br>えのきたけ ながねぎ | 米 じゃがいも<br>かたくりこ | マヨネーズ | 607<br>26.1<br>17.8<br>1.7 |
| 9 | 月 | ○ | むぎごはん | ぶたキムチ<br>はるさめサラダ<br>ワンタンスープ<br>プチトマト | ぶた肉 ハム<br>なると | 牛乳 | にら にんじん<br>チンゲンサイ<br>プチトマト | にんにく はくさい<br>ながねぎ きゅうり<br>干ししいたけ | 米 麦 さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>ワンタン | サラダ油 ごま<br>ごま油 | 633<br>23.3<br>14.8<br>2.3 |
| 10 | 火 | ○ | やきうどん | ししゃもいそべフライ<br>ごぼうサラダ<br>きなこむしパン | ぶた肉<br>かつおぶし<br>きなこ<br>とうにゅう | 牛乳 ししゃも | にんじん | たまねぎ キャベツ<br>ながねぎ ごぼう<br>きゅうり | うどん<br>こむぎこ<br>さとう パンこ | サラダ油<br>マヨネーズ<br>ごま | 621<br>27.2<br>24.1<br>2.2 |
| 11 | 水 | ○ | ごはん | 手作りハンバーグ<br>ゆではなやさい<br>ジュリエンヌスープ | 牛肉 ぶた肉<br>だいず ベーコン | 牛乳 | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ | たまねぎ<br>カリフラワー<br>干ししいたけ<br>キャベツ | 米 パンこ<br>さとう | バター<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>サラダ油 | 693<br>29.5<br>24.6<br>2.1 |
| 12 | 木 | ○ | ごはん | ポークしゅうまい<br>きゅうりのちゅうかごまあえ<br>マーボーどうふ<br>おさかなアーモンド | ぶた肉 とうふ | 牛乳<br>カタクチイワシ | にんじん にら | きゅうり にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>干ししいたけ<br>たけのこ ながねぎ | 米 さとう<br>かたくりこ<br>しゅうまいのかわ | ごま油 ごま<br>サラダ油<br>アーモンド | 651<br>26.6<br>21.9<br>1.9 |
| 13 | 金 | ○ | むぎごはん | さばのカレーやき<br>なっとうあえ<br>キャベツのみそ汁<br>ヨーグルト | さば なっとう<br>油あげ | 牛乳<br>ヨーグルト | ほうれんそう<br>にんじん | たまねぎ キャベツ<br>もやし えのきたけ | 米 麦 おふ | ごま | 635<br>28.0<br>17.1<br>2.5 |
| ★おつきみこんだて★<br>17 | 火 | ○ | さつまいもごはん<br>（ごましお） | いわしフライ<br>のりマヨあえ<br>さわにわん<br>おつきみゼリー | いわし かまぼこ<br>ぶた肉 | 牛乳 のり | ほうれんそう<br>にんじん | キャベツ れんこん<br>ごぼう だいこん<br>えのきたけ<br>干ししいたけ<br>ながねぎ | 米 さつまいも<br>雑穀米 ゼリー<br>パンこ | ごま サラダ油<br>マヨネーズ | 674<br>23.4<br>21.3<br>2.2 |
| 18 | 水 | ○ | ごはん | プルコギどんのぐ<br>きゅうりともやしのナムル<br>フルーツとゼリーミックス | 牛肉 あつあげ | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ りんご<br>ながねぎ にんにく<br>きゅうり もやし<br>コーン みかん缶<br>パイン缶 | 米 さとう<br>かたくりこ<br>ゼリー | ごま油 ごま | 681<br>23.5<br>21.0<br>1.3 |
| 19 | 木 | ○ | むぎごはん | とりのからあげ あまずだれ<br>ばいせんごまあえ<br>こまつなのみそ汁 | とり肉 とうふ<br>油あげ | 牛乳 | チンゲンサイ<br>にんじん<br>こまつな | しょうが ながねぎ<br>もやし キャベツ | 米 麦<br>かたくりこ<br>さとう | サラダ油 ごま<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 675<br>29.3<br>21.2<br>2.5 |
| 20 | 金 | ○ | セサミトースト | じゃがいもいりたまごやき<br>ビーンズサラダ<br>オニオンスープ | たまご だいず<br>いんげん豆<br>きんとき豆<br>ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん<br>パセリ | きゅうり コーン<br>たまねぎ | パン さとう<br>じゃがいも | バター ごま<br>ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ<br>サラダ油 | 673<br>22.8<br>29.8<br>2.6 |
| 24 | 火 | ○ | むぎごはん | ハヤシライス<br>やさいチップス<br>コーンサラダ<br>ひとくちみかんゼリー | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん<br>トマト<br>かぼちゃ | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリンピース<br>れんこん コーン<br>キャベツ きゅうり | 米 麦 さとう<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>ゼリー | サラダ油<br>なまクリーム<br>バター | 696<br>21.2<br>20.2<br>1.8 |
| 25 | 水 | ○ | ごはん<br>（ふりかけ） | 手作りコロッケ<br>きりぼしだいこんのにつけ<br>なめこ汁 | ぶた肉 とり肉<br>さつまあげ<br>とうふ | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ 切干大根<br>なめこ ながねぎ | 米 じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ<br>かたくりこ | サラダ油 | 669<br>22.0<br>18.0<br>2.4 |
| 26 | 木 | ○ | ごはん | さけのちゃんちゃんやき<br>かぼちゃのにもの<br>五目汁<br>りんご | さけ とり肉<br>油あげ | 牛乳 | にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな | キャベツ たまねぎ<br>だいこん りんご | 米 さとう<br>さといも | バター | 652<br>26.1<br>18.9<br>2.0 |
| 27 | 金 | ○ | ごはん | あつあげのそぼろあんかけ<br>ちぐさあえ<br>おじゃがもち汁 | あつあげ とり肉<br>油あげ ぶた肉 | 牛乳 | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな | しょうが ながねぎ<br>キャベツ もやし<br>ごぼう だいこん | 米 さとう<br>かたくりこ<br>おじゃがもち | サラダ油 ごま<br>ごま油 | 619<br>24.3<br>16.4<br>2.3 |
| 30 | 月 | ○ | コッペパン<br>(はちみつﾏｰｶﾞﾘﾝ) | ほきﾀﾙﾀﾙｺｰﾝﾌﾚｰｸﾌﾗｲ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツポンチ | ほき | 牛乳 | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ | きパプリカ たまねぎ<br>みかん缶 パイン缶 | パン はちみつ<br>ゼリー マカロニ<br>コーンフレーク<br>ナタデココ | サラダ油<br>マーガリン<br>マヨネーズ | 643<br>19.1<br>25.1<br>1.9 |

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

| 学校給食摂取基準（小学4年） | | 月平均 |
|---|---|---|
| 熱量： | 650kcal | 656 |
| たんぱく質： | 24.0g(範囲21.1～32.5g) | 24.6 |
| 脂質： | 19.5g(範囲14.4～21.7g) | 20.5 |
| 食塩相当量： | 2.0g以下 | 2.1 |

**お知らせ**

９月分の給食費の口座振替日（納付日）は１０月３１日です。
お早めに口座への入金をお願いします。