



9月 よていこんだてひょう



令和6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	むかしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
3	火	○	きなこ あげパン	ツナサラダ こめこのコーンスープ なし	きな粉 ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン なし	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	708 25.8 28.4 2.9
4	水	○	ビビンバふう まぜごはん	ぼうぎょうざ フルーツしらたま わかめとはるさめのスープ	ぶた肉 なた	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし ぜんまい ねぎ みかん もも パイナップル はくさい ねぎ コーン	米 麦 さとう ゼリー はるさめ 白玉もち	ごま ごま油	638 20.5 15.1 2.7
5	木	○	なめし	あじのあげだまフライ わふうサラダ のっぺいじる	あじ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん しいたけ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	611 21.0 20.1 2.3
6	金	○	えびピラフ	タンドリーチキン チーズスープ バナナ	えび とり肉 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ ピーマン いんげん 赤パプリカ	玉ねぎ キャベツ バナナ	米 麦 じゃがいも パン粉	油	642 29.0 20.1 2.3
9	月	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	あつやきたまご しらたきのピリからいため あすかじる	卵 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	ごま油	610 23.8 17.4 2.1
10	火	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ コアりんごヨーグルト	いか 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし コーン しいたけ きくらげ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	652 25.3 16.4 2.6
11	水	○	ナン	カレーミート やさしいチップス ABCスープ きよほう	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン きよほう	ナン マカロニ さつまいも じゃがいも	油	634 25.4 23.1 2.7
12	木	○	むぎごはん	ハンバーグわふうきのソース ブロッコリーのかつおぶしあえ さつまじる	とり肉 ぶた肉 かつお節 みそ とり肉 油あげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	ごま油	622 25.2 17.8 2.1
13	金	○	むぎごはん	えびしゅうまい チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ れいとうみかん	えび ぶた肉 ちくわ たら	牛乳 わかめ	ピーマン きぬさや にんじん	たけのこ ねぎ みかん	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま油 油	642 24.4 16.0 2.8
お月見献立											
17	火	○	くりごはん	さんまのたつたあげごましょうゆあじ きゅうりのなんばんづけ おつきみじる おつきみゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん	米 里いも でん粉 ゼリー さとう	くり 油 ごま ごま油	658 21.6 21.6 2.9
18	水	○	スパゲッティ	かんてんサラダ(ドレッシング) パスカトーレソース こめこのりんごケーキ	牛肉 大豆 ベーコン えび いか	牛乳 わかめ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ りんご	スパゲティ 小麦粉 さとう はちみつ 米粉	油 ドレッシング バター	657 23.8 21.9 2.0
19	木	○	わかめごはん	さけのオイネーズやき ごますあえ なめこのみそしる	さけ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし だいこん なめこ ねぎ	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま ごま油	644 26.8 22.2 2.8
20	金	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ チキンカレー パイナップル	ハム とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ パイン グリーンピース	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	665 22.4 17.4 2.3
24	火	○	きのこ ごはん	マヨおひだし すましじる さつまチーズむしパン	とり肉 かまぼこ かつお節 ハム 油あげ とうふ 豆乳	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ えのきたけ しいたけ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	635 27.4 18.5 3.1
25	水	○	むぎごはん	あかうおのいちやぼし ちゅうかあえ マーボあつあげ	赤魚 ぶた肉 かまぼこ みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	664 30.4 18.7 2.4
26	木	○	ごはん 〔さけふりかけ〕	とりにくのレモンしょうゆ マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ さけ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	698 31.9 22.2 1.8
27	金	○	くろ しょくパン 〔ブルーベリージャム〕	とうふのキッシュ コンソメスープ オレンジ	とうふ おから 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン ジャム じゃがいも	バター 油	646 22.3 21.4 2.0
30	月	○	ごはん	おやこどんのぐ そくせきづけ えびだんごのすましじる かじゅうグミ	とり肉 卵 かまぼこ 高野とうふ えび かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	えのきたけ ねぎ グリーンピース 玉ねぎ はくさい キャベツ つぼづけ しめじ	米 さとう グミ	ごま	654 26.5 18.6 2.5

お月見 十五夜について知ろう

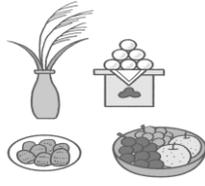
「十五夜」ってなあに？

おそなえもの



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えします。十五夜ときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。



給食レシピ さつまチーズ蒸しパン

材料<6個分>

ホットケーキミックス 130g チーズ 50g
牛乳 大さじ3 さつま芋(さいの目) 30g
豆乳 大さじ3 黒いりごま 適量
アルミカップ等 6個

(作り方)

- ①ホットケーキミックスに牛乳、豆乳を入れてさっくり混ぜる。
- ②さつま芋、チーズを入れて混ぜる。
- ③カップに分ける。
- ④上から黒いりごまをのせる。
- ⑤蒸し器で蒸す。



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未滿

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★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必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

〔さつまいも〕 堀越一(大清水)
〔小松菜〕 堀越一(大清水)
〔栗〕 成田市栗生産組合
〔れんこん・さつまいも〕 成田市農業協同組合
〔米(コシヒカリ)〕 山口和久(馬場)



●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