令和6年

9月 予定献立表



本城小学校共同調理場 (中学校)

日日 日日 日日 日日 日日 日本 日本 日本	↑	00		22		本城小子仪共间 侧连场(中子仪)						
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日				献立名		主 な 材 料 と 働 き エネルギー						
□ 日 刊 主義	B		牛到			主に体の組織をつくる l 主に体の調子を整える l 主にエネルギーになる l たん						たんぱく質
*** *** *** *** *** *** *** *				主	副食	1 群	2群	3群	4群	5群	6群	(g) 脂質(g)
3 大			3 0	工区	曲が及	魚・肉・卵	牛乳・乳製品		その他の野菜	穀類・いも類		食塩相当量
3 V ○ 銀打パン 米粉のコーンスーフ たこう キャス たとう たこう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					 いナサラ <i>は</i>		<u>小魚・海そう</u>	林英 巴封朱		砂糖	/шлы	-
1	3	M		きなこ		ベーコン		パわロ	エわギ コ・ハ	パン さとう		30.7
4 水 ○				揚げパン			チーズ	7169		米粉	ト゛レッシンク゛	
4 水 ○ 福记ではん フルーツ白玉 カルシと音楽のスープ 多をと から たんじん ボック カルシと音楽のスープ カルシと音楽のスープ カルシと音楽のスープ カルシン・オール・ カルシン・オール・ カルシン・オール・ カルシン・オール・ カルシン・オール・ カルシー・オール・ カルシー・オール・オール・オール・ カルシー・オール・ カルシー・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オール・オー		7k			<u>不</u> ぼうぎょうざ			こまつな	もやし ぜんまい ねぎ みかん もも	米 麦 さとう ゼリー はるさめ	ごま	
1	4		\bigcirc									
5 大 ○ 葉砂		΄,		混せこはん	わかめと春雨のスープ	なると	わかめ	にんじん	ハイン はくさい ねぎ コーン		しま油	
**	\Box				あじの揚げ玉フライ		.1 =1			米 麦		787
	5	木	0	菜めし	和風サラダ				ゼハーノ エハモロ	さとう 里いも	油	27.1
6 金 ☆ スグビラフ				-	のっぺい汁		0,00	1270070				2.9
10 大			\bigcirc			ラバ との内	牛乳		まわぎ キャベツ			
10 大 大 大 大 大 大 大 大 大	6	金	ミルメーク	えびピラフ		卵・ウィンナー	チーズ	いんげん			油	18.6
9 月 〇 (closs) 日本の]-t-			, , , , , ,	ヨーグルト	赤パプリカ		ハン杤		3.4
10 N O Clash Charles C	9	月	0	ごはん { ひじきふりかけ }		とり肉 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん			アーモント゛ カシューナッツ	
10												
10 火 ○ ではん いかのチリソースかけ からからたもいしのナムル からからたもいしのナムル からからたもいしのナムル からからたもいしのナムル からからからからからからからからからからからからからからからからからからか												
10 火 O ではん きゅうりともやしのナムル いか 即 さらめ			-									
中華風にまてスープ 少の 中華風にまてスープ 少の 中華 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		火	0	ごはん		いか・呵	上 牛乳			米 でん粉	油	
11 水 0 ナン 野菜チッフス 20 20 20 20 20 20 20 2	10							にんじん			ごま ごま油	18.5
11 水 ○												3.1
11 水 ○ ナン 野菜ナツス ペーコ ペーコ マース との歯 がため 大豆 ペーコ アルソトーグ和風きのこソース アルソトーグ和風きのこソース アルフトー である アルター マース できない アルター アルター マース できない アルター アルター マース できない アルター アルター マース できない アルター アルター アルター マース できない アルター アルター アルター マース できない アルター アルター アルター アルター アルター マース できない アルター アルター アルター アルター アルター マース できない アルター アルター アルター アルター アルター アルター アルター アルター		水	0	ナン	カレーミート		牛乳 チーズ	ピーマン	キャベツ コーン	さつまいも	油	800
12 木 〇 麦ごはん	11					ぶた肉 大豆 ベーコン						31.6
12 本	' '				ABCスープ							
12 木 〇 麦ごはん ブロッコリーのかつおぶしあえ からお面 みそ ドルルル おは、下水が さとう てんを ではん												
13	10	_		≢ ~`/+ /.		とり肉がた肉	牛乳	フ゛ロッコリー		米麦		
13 金 表ではん 表ではん 表ではん 表ではん 表でもあった。 本乳 たんじん 表がられるの まがられるの 表がられるの まがられるの ま	12	$ \wedge $	$ \cup $	友しはん		カンの則 みてし	わかめ				しま泄	21.7
13 金 ○ 麦にはん チンジャイコースー 表び ぶた肉 キ乳 かん たんしん たんしん まゅうり お書 とうふ お書 といっか といっか	13					C 7/3 /2007			724 1274 2164 3			
10 10 10 10 10 10 10 10		金	0	麦ごはん		ラバ ぶた肉	上 到		たけのこ ねぎ	米 麦 さとう	ごま油	
お月見林立 冷凍みかん さんまの爾田揚げごましょうゆ味 さんまの爾田揚げごましょうゆ味 さんまの爾田揚げごましょうゆ味 さんまの爾田揚げごましょうゆ味 お月見・プロ 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大					ラファイロース 春雨とちくわのスープ							18.8
17 火 〇 東ごはん 表しましましまします。 本別に成したいかいます。 本別にないたいかいます。 本別にないたいたいます。 本別にないたいたいます。 本別にないたいたいます。 本別にないたいたいたいます。 本別にないたいたいたいます。 本別にないたいたいたいたいたいたいたいたいます。 本別にないたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた	*		+ 5					1270070		10.000		3.4
17 火 〇 栗ごはん 三の20の南強漬け 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日間 日			OF.	3兄队丛		さんま ぶた肉				V BD+	∠ 10th	847
18 水 ○ スパゲッティ 妻天サラダ(ドレッシング) 中内 大豆 大豆の トレッツ 大豆の 大豆の トレッツ 大豆の 大豆	17	火	0	栗ごはん	きゅうりの南蛮漬け		牛乳	にんじん	さいこん	でん粉 ゼリー	ごま	26.8
18 水 ○ スパゲッティ 表天サラダ(ドレッシング) 牛肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆					お月見汁	とうふ みそ						
18 水 ○ スパゲッティ ペスカトーレソース スペーコン スペーコン 大型が											ļ.,	800
19 本	18	水	0	スパゲッティ					きゅつり コーン			28.6
19 木 O わかめごはん 鮭のオイネーズ焼き ごますあえ なめこのみそ汁 さけ とうふ 油あげ みそ わかめ にんじん きゅうり もやし れざ なめこのみそ汁 米 麦 つき できら できゅうり 254 おき いかり 254 かっかり 254 かっかり 254 かっかり 254 かっかり 255 から 255 から 255 からか 255 から 255 からかり 255 から 25							わかめ		りんご			
19 木 〇 わかめごはん ごまずあえなめこのみそ汁 さけ とうふ 油あげ みそ わかめ にんじん だいこの なめこ なめこのみそ汁 半乳 ナース コールスローサラダ ナキンカレー パイナップル にんじん まねぎ パイン グリンピース とっかいも にんじん まねぎ パイン グリンピース 米 麦 小麦粉 ときう こま 324 2821 27.4									きゅうり キやし		マコネーブ	801
20 20 20 20 20 20 20 20	19	木	0	わかめごはん	ごまずあえ			にんじん	だいこん なめこ	米 麦 さとう	ごま	
20 金 〇 発芽米 ごはん コールスローサラダ fキンカレー パイナップル ハム とり肉 オキンカレー パイナップル 牛乳 オーストストスク ヨーグルト キャベツ コーン 玉ねぎ パイン プリンピース プリンピース プリンピース プリンピース 米 麦 小麦粉 ととう コーストスを リカかめ テース マヨネース 261 192 270 270 270 270 822 261 192 270 24 火 〇 きのこ ごはん マヨボンたし すまし汁 さつまチーズ蒸しパン ラまチーズ蒸しパン ウオース クーボ厚揚げ とり肉 かまぼこ みそ 生場げ 牛乳 とうぶ みそ 油あげ さけ にんじん ピーマン きくらげ 玉ねぎ をとらげ 玉ねぎ おぎ たけのこ ったん形 おぎ たけのこ でん粉 大 麦 ・とう でん粉 さったりの マカロニサラダ とうぶとわかめのみそ汁 とり肉 カカま とうぶ みそ 油あげ さけ 七 ・乳 カカかめ トラマカロニサラダ とうぶとわかめのみそ汁 上の肉 カカボ さけ シカムとカかめのみそ汁 牛乳 カカかめ ドセリ ラインナー ラース カレンジ オレンジ カレンジ カレンジ カレンジ カレンジ カレンジ カレンジ カレンジ カ		, ,			なめこのみそ汁	囲めけ みて	17/1/0/		ねぎ	900	ごま油	
20 金 〇 元はん デキンカレー パイナップル ハム とり肉 かまばてかったが ハム はったいん ヨーグルト 宝ねぎ パイン グリンピース でもがいも 油 292 27 24 火 〇 きのこ ごはん マヨおひたし すまし汁 さつまチーズ蒸しパン 海筋が とうふ 豆乳 かまぼこ みそ マーボ厚揚げ とうふ みそ 油あげ とうふ みそ 油あげ さけ かまぼこ みそ 生揚げ マーボ厚揚げ とうふ みそ 油あげ さけ かまび かまぼこ みそ とうふとわかめのみそ汁 とうふ みそ 油あげ さけ カンサラダ とうふとわかめのみそ汁 この高たけ まゆうり ねぎ えのきたけ 不が助 さくらげ 玉ねぎ たけのこ でん粉 さとう マロニーでん粉 さとう でん粉 さとう マカロニサラダ とうふとわかめのみそ汁 とうふ みそ 油あげ さけ かまび さけ でんり かまび カース カンソメスープ オレンジ 豆腐のキッシュ コンソメスープ オレンジ 原ウィンナー デーズ こはん 別ボセリ ほうれん草 コンソメスープ オレンジ 原ウィンナー デーズ こんじん ほうれん草 コンソメスープ オレンジ 原ウィンナー デーズ こんじん ほうれん草 コンソメスープ オレンジ 原ウィンナー デーズ こんじん ほうれん草 コンソ・メスープ オレンジ カル鉄ヨーグルト こんじん ほうれん草 コンソ・アラム カル 日本 はくさい アンピース エねぎ はくさい オンツ・カル鉄ヨーグルト キ乳 アライ こま 256 256 256 256 256 256 256 256 256 256			_		コールスローサラダ					<u>—</u>	フコカーブ	822
24 火 ○ きのこ マヨおひたし さり肉 かまぼこかった 大子ックル ではん ではな ではん	20	金	0			ハム とり肉	スキムミルク		玉ねぎ パイン			19.2
24 火 〇 ごはん すまし汁 さつまチーズ蒸しパン かかあ			Ш	C1670			ヨーグルト		クリンビース	3 (-3 (-)	, w	2.7
24 大 O ごはん うました ではん うまチーズ蒸しパン 油あげ とうふ 行かめ ではん でもからない ではん ではなん ではなん ではなん ではなん ではなん ではない ではなん ではない ではな	24	火	0	きのこ				にんじん	しめじえのきたけ		 ごま	
25 水 ○ 表ごはん 赤魚の一夜干し 赤魚 ぶた肉 赤魚 ぶた肉 赤魚 ぶた肉 赤魚 ぶた肉 大一 大一 大一 大一 大一 大一 大一 大						油あげ とうふ	わかめ チーズ		しいたけ もやし ねぎ	さとう さつまいも		20.7
25 水 〇 麦ごはん 中華あえて マーボ厚揚げ 中乳 にんじん さくらば いっかまぼこ みそ 生揚げ 中乳 にんじん でん粉 さくらば いっかま 28 21.0 28 28 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 28 29 29				-			, ^					
26 木 O ではん とり肉のレモンじょうゆ とり肉のレモンじょうゆ マカロニサラダ とうふ みそ 治あげ さけ とうふ おから かまぼこ ほんじん パセリ こんじん パセリ きゅうり ねぎ さとう マヨネーズ 238 236 236 236 236 237 237 238	25	лk	\cap	寿ごはん		がまぼこ みそ	上 上 二 上 到	にんじん	もやし さゅつり きくらげ 玉ねぎ			36.2
26 木 〇 [ごはん] とり肉のレモンじょうゆ マカロニサラダ とうふとわかめのみそ汁 とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ さけ わかめ パセリ きゅうり ねぎ えのきたけ 学 さとう マカロニ フィンノメスープ コンソメスープ オレンジ 別・デーズ 「こんじん パセリ こういっと オレンジ ファレーベリージャム」 ファレーベリージャム」 ファムープ オレンジ 別・京のすまし汁 えび団子のすまし汁 カル鉄ヨーグルト 上り肉 卵 かまぼこ 高野どうふ えび かつお節 キ乳 コーグルト にんじん ほうれん草 きゅうり ねぎ えのきたけ ねぎ グリンピース 玉ねぎ はくさい エねぎ はくさい キャベツ つぼづけ しめじ ※ さとう ごま 32.8 33.3 33.3 33.3 30.2 32.8 32.8 32.8 32.8 32.8 32.8 32.8 32		\J\		× C10/0		生揚げ	। उप	ビーマン	ねぎ たけのこ		こま油	
26 木 〇 [Lan] マカロニサラダ とうぶ みそ 油あげ さけ わかめ パセリ とうぶ みそ 油あげ さけ わかめ パセリ とうぶ みそ 油あげ さけ わかめ パセリ このきたけ ねぎ マヨネーズ 23.6 2.0 27 金 〇 [黒食パン [コンソメスープ オレンジ] オレンジ	26	木	0	ごはん (鮭ぶりかけ)		とうふ みそ !	牛乳 わかめ	にんじん	/A 12 14	米 でん粉	_	831
注意のかけ とうふとわかめのみそ注 油あげ さけ がかり パピリ えのきたけ マカロニ マカロコ マカロ									さゆうり 1dc	さとう		
27 金 O 黒食パン (プルーベリージャム) 豆腐のキッシュ コンソメスープ オレンジ タャム ファット オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ オレンジ											マコベー人	
27 金 〇 [未良ハン コンソメスープ オレンジ ロンソメスープ オレンジ ロンソメスープ オレンジ ロンソメスープ オレンジ ロッパケーズ オレンジ ロッケーズ オレンジ ロッケーズ オレンジ ロッケーズ オレンジ	27	金	0	【ブルーベリージャム】	豆腐のキッシュ		午乳 チーブ	パセリ	コーン オレンジ			
30 月 O ごはん 親子丼の具 とり肉 卵かまぼこ 高野どうふ えび団子のすまし汁 カル鉄ヨーグルト カル鉄ヨーグルト カル鉄ヨーグルト スぴ かつお節 本乳 コーグルト まねぎ はくさい キャベツ つぼづけ しめじ 米 さとう ごま 2.5					コンソメスープ							25.6
30 月 O ごはん 即席漬け かまぼこ キ乳 にんじん はついと ではん にんじん はついと ではん にんじん はついと ではん にんじん はったい まねぎ はくさい まねぎ はくさい まったい つぼづけ しめじ ※ さとう でま 21.3 3.0					オレンジ							
30 月 〇 ごはん えび団子のすまし汁 高野どうふ コーグルト ほうれん草 まねぎ はくさい 米 さとう ごま 21.3 3.0 3.0		月	0	ごはん		かまぼこ 高野どうふ :	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草	グリンピース 玉ねぎ はくさい 米 キャベツ つぼづけ	米 さとう ごま	ごま	
	30											
					フルスコーフルド			<u> </u>		<u>┃</u> 合垣取其淮 (10)	. 11年)	<u> </u>

体内時計を正常に動かしましょう

-人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、 25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は 24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの 体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、 ②原間はなるべく外に出る機会を増やす、

③友人や家族と一緒に食事や運動、 勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、 ④1日3回の食事を規則正しくとるなどが

有効といわれています。 夏休み明けの生活リズムに 気をつけましょう。



できる さつまチ

蒸しパン

材料<6個分>

ホットケーキミックス 130g 牛乳 大さじ3 チーズ 50g 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、豆乳を入れてさつくり 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(12~14歳)

熱量:830kcal 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:2.5g未満 食塩相当量:2.5g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。

★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。



●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