

9月学校給食予定献立表



9月のきゅうしょくもくひょう
ていがくねん よいしせいでたべよう
中・高学年 しょくじのマナーをまもろう

秦野市立広畑小学校

給食回数 19回

ひづけ	1日(火) 給食開始	2日(水)	3日(木)	4日(金) 6年修学旅行
ぎゅうにゅう さんだて	はっこうにゅう しらたき サラダ ガーリックトースト とりにくの クリーム	デザート こまつナ サラダ マーボー 豆腐 ごはん	ぎゅうにゅう クリスマス チキン くろパン やさい スープ	ぎゅうにゅう いかの ふうみあげ えだまめおこわ いもち じる
きいろ 炭水化物・脂肪 おもにエネルギーの なる食品	しょくパン パター こめあぶら じゃがいも こおぎこ さとう ごまあぶら マカロニ	せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶ	くろパン じゃがいも こおぎこ げんまいフレク パンこ こめあぶら	せいはいくまい もちこめ いもち こめあぶら ごま こおぎこ
あか たんばく質・無機質 おもにからだをつくる 食品	はっこうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく いか あおのり おから
みどり ビタミン おもにからだのちょうしを ととのえるものになる食品	にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ しらたき もやし きゅうり あかパプリカ きくらげ	にんにく しょうが にんじん レモン たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ コーン りんごゼリー	たまねぎ キャベツ セロリ にんじん こまつな	えだまめ しょうが にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えのき たまねぎ
1食平均エネルギー たんばく質 脂質 塩分	669kcal 24.9g 20.8g 2.1g	665kcal 26.0g 19.7g 1.9g	651kcal 30.7g 22.2g 2.3g	611kcal 25.5g 19.1g 2.3g
7日(月) 6年生修学旅行振替休日	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ぎゅうにゅう ぶた キムチ ごはん みそ する	ぎゅうにゅう さかなの サルサソース ビーフン スープ パンオーレ	デザート ゆで えだまめ ハヤシライス (もちぎいりごはん) (ハヤシ)	ぎゅうにゅう あげ ぎょうぎ シーフード しおやきそば コッペパン	デザート (にくみそ) コーンちゅうか スープ にくみそどん (ごはん)
せいはいくまい じゃがいも こめあぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶ	パンオーレ ビーフン こおぎこ でんぶ こめあぶら	せいはいくまい もちぎ じゃがいも こめあぶら ハヤシウ	コッペパン ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら こおぎこ	せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶ
ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ メルルーサ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ ヨーグルト
たまねぎ こまつな しょうが にんにく もやし にら キムチ にんじん きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな トマト にんにく レモン	にんじん たまねぎ トマトピューレ グリーンピース えだまめ れいとうみかん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら	たまねぎ にんじん ピーマン なす ほししいたけ こんにやく しょうが コーン こまつな
617kcal 24.2g 18.6g 1.8g	643kcal 26.4g 27.0g 2.2g	658kcal 23.2g 18.1g 1.9g	642kcal 27.3g 25.4g 2.0g	637kcal 25.5g 17.1g 1.8g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金) 敬老の日献立
ぎゅうにゅう ピーマンとじゃがいもの きんぴら ごはん うめふうみ チキンカツ	デザート やさい ソテー なすのミート グラタン ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう ししゃも フライ にく じゃが かしわすし	ぎゅうにゅう とうふ ナゲット もりの スパゲッティ ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう さけの ふわとあげ ごはん ごじる
せいはいくまい こおぎこ さとう パンこ こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ソフトフランスパン マカロニ こめあぶら こおぎこ ごまあぶら	せいはいくまい さとう じゃがいも こめあぶら	ソフトフランスパン ブルーベリージャム スパゲッティ こめあぶら	ごはん こめあぶら じゃがいも ごま ホットケーキのもと
ぎゅうにゅう とりにく おから ソイミート こんぶ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう とりにく てまきのり ぶたにく ししゃもフライ	ぎゅうにゅう とりにく とうふナゲット	ぎゅうにゅう こんぶ ぎけ ちりめんじゃこ かつおぶし だいず みそ とうにゅう
うめほし キャベツ ピーマン にんじん しょうが	たまねぎ にんじん マッシュルーム ナス ホールトマト パセリ コーン キャベツ こまつな フレッシュパイン	にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが しらたき さやいんげん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ こまつな	うめほし にんじん だいこん ながねぎ こんにやく ほししいたけ ごぼう こねぎ コーン パセリ
681kcal 23.5g 23.9g 1.7g	636kcal 25.4g 25.0g 2.2g	689kcal 29.3g 20.4g 2.6g	603kcal 24.7g 19.4g 1.9g	660kcal 25.3g 21.8g 2.4g
21日(月) 敬老の日	22日(火) 国民の休日	23日(水) 秋分の日	24日(木) お彼岸(20~26日)	25日(金) 十五夜献立
♥まごはやさしい献立♥ ま・・・まめ・まめせいひん ご・・・ごま は(わ)・・・わかめ(かいそう) や・・・やさい さ・・・さかな・ぎょかい し・・・しいたけ(きのこ) い・・・いも 18日の給食は21日敬老の日に あわせ、健康長寿のために積極 的に食べたい食品「まごはやさ しい」を使ったメニューです。	おはぎ 国民の休日	秋の彼岸に供える おはぎ	デザート ミックス ソテー ミルクパン ボーク ビーンズ ミルクパン じゃがいも こめあぶら さとう おはぎ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にんじん たまねぎ トマトピューレ さやいんげん コーン キャベツ にんじん	デザート かきあげ つきみ じる かきあげどん (ごはん) せいはいくまい じょうしんこ ざつまいも こおぎこ さとう こめあぶら でんぶ ぎゅうにゅう とうふ こんぶ とりにく えび だいこん にんじん しめじ こまつな たまねぎ じゅうごやみかんゼリー
672kcal 25.8g 17.0g 1.7g	647kcal 22.7g 22.3g 2.5g	668kcal 28.3g 23.1g 1.9g	698kcal 27.5g 19.2g 2.4g	680kcal 21.5g 18.4g 1.5g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	置き方を覚えよう!	
デザート ドライカレー はつがげんまいいり ごはん やさいの スープに せいはいくまい はつがげんまい こめあぶら じゃがいも ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ セロリ こまつな フルーツやさいゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃの チーズフライ とりだんご スープ くろパン きゅうにゅう とりだんご チーズ キャベツ にんじん ほししいたけ こまつな かぼちゃ パセリ	ぎゅうにゅう ユーリンチー ごはん はっぼう さい せいはいくまい きょうかまい こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶ こおぎこ ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく おから しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ きくらげ こまつな ながねぎしょうが	お かつ おぼ 置き方を覚えよう! 3文も 2文も 字 ひだり 字 みぎ ごはん する ごはんは左、する物は右 9月1日は 防災の日 ぼうさい ひ	
672kcal 25.8g 17.0g 1.7g	647kcal 22.7g 22.3g 2.5g	668kcal 28.3g 23.1g 1.9g		