

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ろう

秦野市立広畑小学校

給食回数 20回

1日(月) ぎゅうにゅう ししゃもフライ もやしのおかかあえ マーボー ごはん せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん ぎゅうにゅう とりにつく とうふ みそ ししゃもフライ かつおぶし にんじん たまねぎ もやし グリーンピース こまつな 649kcal 29.1g 18.8g 2.1g	2日(火) ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき チョコだいたすペースト コッペパン コッペパン パター ビーフン チョコだいたすペースト じゃがいも こめあぶら ぎゅうにゅう とりにつく シュレッドチーズ こなチーズ たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな 668kcal 24.6g 26.8g 2.3g	3日(水) ぎゅうにゅう いかとやさいかき あび うめごはん せいはいくまい しろうこま こめあぶら こむぎこ ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ いか うめぼし こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな たまねぎ 648kcal 21.2g 22.9g 2.2g	4日(木) ぎゅうにゅう えだまめ ソース やきそば ミルクパン ちゅうかめん こめあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく あおりのり にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな えだまめ 657kcal 25.0g 23.4g 2.2g	5日(金) 6年修学旅行 ぎゅうにゅう やさいソテー カレーライス (むぎいりごはん) せいはいくまい おぎ じゃがいも こめあぶら カレーうどん ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな 648kcal 21.4g 18.0g 2.1g	
8日(月) 6年生修学旅行振替休日 ぎゅうにゅう さつまいもとくりのタルト ぶたにくとピーマンの いためもの ごはん さつまいもとくりのタルト ぶたにくとピーマンの いためもの ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ ぶたにく にんじん たまねぎ こまつな たけのこ ピーマン 677kcal 23.6g 20.9g 2.0g	9日(火) ぎゅうにゅう かいそうサラダ ポテト グラタン くろパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ パンこ しろうこま ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう とりにつく こなチーズ わかめ ひじき こんぶ きわかめ にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゅうり もやし 624kcal 24.6g 21.2g 2.5g	10日(水) ぎゅうにゅう とうふ ドーナツ ごもく スープ せいはいくまい パター ごまあぶら ホットケーキのもと しろうこま さとう こめあぶら ぎゅうにゅう まぐろみず とりにつく おから とうふ たまねぎ コーン しらす ほししいたけ たけのこ にんじん もやし ながねぎ なら こまつな 633kcal 21.1g 19.0g 2.0g	11日(木) ぎゅうにゅう てりやきチキン おしキャベツ ミネスト ローネ コッペパン マカロニ じゃがいも こめあぶら でんぶん こむぎこ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく おから たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト キャベツ 645kcal 27.8g 25.4g 2.7g	12日(金) ぎゅうにゅう さけのころもあげ ごはん ごじる せいはいくまい しろうこま こめあぶら じゃがいも こむぎこ ぎゅうにゅう わかめ だいず みそ とうにゅう さけ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく こねぎ ほししいたけ たまねぎ 633kcal 23.3g 20.7g 2.3g	
15日(月) 敬老の日 ぎゅうにゅう まごはやさしい献立 まごはやさしいひん ごま は(わ) わかめ(かいそう) やさい さかな・ぎょうかい ししいたけ(きのこ) いも 12日の給食は15日の敬老の日 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。 まごはやさしいひん ごま は(わ) わかめ(かいそう) やさい さかな・ぎょうかい ししいたけ(きのこ) いも 675kcal 24.9g 20.1g 1.4g	16日(火) ぎゅうにゅう ドライカレー やさいの スープ ソフトフランスパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく だいず キャベツ にんじん たまねぎ セロリ こまつな 618kcal 27.6g 22.4g 2.4g	17日(水) ぎゅうにゅう ももゼリー びりからきゅうり にくうどん かしわずし せいはいくまい さとう うどん こめあぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく こんぶ にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ながねぎ こねぎ きゅうり しょうが にんにく ピーチゼリー 618kcal 21.9g 14.5g 2.5g	18日(木) はつこうにゅう いかのマリネ しろはなまめいり シチュー あじつきパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ でんぶん さとう はつこうにゅう しろはなまめ ぎゅうにゅう とりにつく おから いか にんじん たまねぎ こまつな セロリ 677kcal 26.1g 15.1g 2.5g	19日(金) 食育の日 ぎゅうにゅう ひじきの いりに とんかつ おしキャベツ せいはいくまい きょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき だいず とりにつく キャベツ こんにゃく にんじん えのき 19日はかそくそろってたべようDAY 667kcal 27.2g 23.5g 1.5g	
22日(月) 彼岸入り(9/20) ぎゅうにゅう おはぎ とりにつくやさしい フリット むぎいりごはん せいはいくまい おぎ ごまあぶら おはぎ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにつくやさしいフリット キャベツ もやし にんじん えのき しめじ ながねぎ なら キムチ 675kcal 24.9g 20.1g 1.4g	23日(火) 秋分の日 ぎゅうにゅう 秋の彼岸に供える おはぎ 彼岸に供える「もち」のことを、春 の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸 では「おはぎ」といいます。春は牡丹の 花が、秋は萩の花が咲くことから、そ の花はなに立って「ぼたもち」、「お はぎ」と呼んでいるそうです。 おはぎ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにつくやさしいフリット キャベツ もやし にんじん えのき しめじ ながねぎ なら キムチ 617kcal 28.2g 22.7g 2.5g	24日(水) 保護者献立 ぎゅうにゅう じゃがじゃが ちゅうかぜん (ごはん) せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも ホットケーキのもと ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご おから にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ コーン えのき こまつな 683kcal 22.0g 23.4g 1.7g	25日(木) ぎゅうにゅう なすのミートソース スパゲッティ とろろのハーブあけ ソフトフランスパン ミックスソテー ソフトフランスパン スパゲッティ こめあぶら さとう こむぎこ でんぶん ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ とりにつく なす にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト コーン キャベツ こまつな 653kcal 26.9g 25.1g 2.1g	26日(金) ぎゅうにゅう しろごま つくね にくじゃが せいはいくまい もちごめ じゃがいも こめあぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく しろうこまつくね えだまめ にんじん たまねぎ しらすこまつな 629kcal 23.7g 19.5g 2.2g	
29日(月) ぎゅうにゅう ぶたにくの ゆかりあげ ごはん せいはいくまい こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ ぎゅうにゅう とりにつく うずらのたまご ぶたにく かぼちゃ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ゆかり 693kcal 27.2g 23.3g 1.7g	30日(火) ぎゅうにゅう チリコンカン サンドパン サンドパン こめあぶら ごまあぶら でんぶん ぎゅうにゅう とりにつく とうふ きんとときまめ レッドキドニー コーン たまねぎ にんじん こまつな にんにく マッシュルーム ホールトマト 617kcal 28.2g 22.7g 2.5g	☆給食試食会☆ きゅうしよくしよくひょう 5日(金)、8日(月)は修学旅行お よびその振替休日のため、6年 生の給食はありません。 5日(金)は給食試食会を行いま す。(1・2年生の保護者の方で 申しこみ 申込をされた方) きゅうしよくしよくひょう 5日(金)、8日(月)は修学旅行お よびその振替休日のため、6年 生の給食はありません。 5日(金)は給食試食会を行いま す。(1・2年生の保護者の方で 申しこみ 申込をされた方)			9月の給食目標 ぎゅうにゅう 食事のマナーを守ろう きゅうしよくしよくひょう 5日(金)、8日(月)は修学旅行お よびその振替休日のため、6年 生の給食はありません。 5日(金)は給食試食会を行いま す。(1・2年生の保護者の方で 申しこみ 申込をされた方)
ひづけ ぎゅうにゅう こんだて き 炭水化物・脂質 い おもにエネルギーのもとに ろ なる食品 あ たんぱく質・無機質 か おもにからだを作るもとに か なる食品 ピタマ ど おもに体のちようしを り どののえるもとになる食品 1食平均エネルギー たんぱく質 脂質 塩分					