

# 9月 給食献立予定表

給食目標

朝食を食べよう



イラストは、その日の白根産です★

2024年9月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考		
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン					
2日 (月)	ごはん	こめ						(小) 638 (中) 2.3 (大) 807 2.9			
	おやこに	じゃがいも ぶさとう		とりにく たまご		にんじん こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ					
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう				
	ごまいりたくあんあえ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり だいこん				
	れいとうパイン☆ ぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう		パイン				
3日 (火)	ごはん	こめ						(小) 586 (中) 2.2 (大) 795 2.6			
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう				
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ						
	きゅうりおうじの ふうみづけ (小) ぎゅうにゅう (中) のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト		にんじん			キャベツ きゅうり しょうが	
4日 (水)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな しょうな だいこん		(小) 603 (中) 2.7 (大) 792 3.0			
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	はねぎ	もやし しめじ				
	さかななどだいずの チリソースに きよほう (小・中: 3こ) ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが			ぶどう	
5日 (木)	ごはん	こめ						(小) 603 (中) 2.0 (大) 784 2.6			
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん はねぎ チンゲンサイ	しいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく				
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら	えび							
	もやしのサラダ ぎゅうにゅう		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり				
6日 (金)	ごはん	こめ						(小) 575 (中) 2.1 (大) 787 2.5			
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	もずく	はねぎ	えのきたけ				
	ますのしおこうじやき			ます							
	ごまいりやさいの きんぴら アップルシャーベット☆ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう つきこんにゃく	あぶら ごま	ちくわ		にんじん ざやいんげん	ごぼう			りんご	
		さとう									
9日 (月)	ごはん	こめ						(小) 609 (中) 2.3 (大) 824 2.7			
	ほたてとチンゲンさいの スープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん はねぎ	もやし たけのこ きくらげ				
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ				
	アーモンドいり シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり				
10日 (火)	バーガーパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 626 (中) 2.6 (大) 811 3.4			
	クラムチャウダー	じゃがいも こめこ	バター ホワイトルウ	ぶたにく あさり いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ				
	とりのてりやき	さとう		とりにく							
	わかめサラダ ぎゅうにゅう		あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり				
11日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 668 (中) 2.1 (大) 805 2.5			
	なすとトマトの ドライカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが しめじ グリーンピース なす				
	ふくじんあえ しろね えだま〜めいど ぎゅうにゅう	さとう				にんじん しそ	キャベツ きゅうり なす だいこん れんこん しょうが えだまめ				
12日 (木)	ごはん	こめ						(小) 606 (中) 1.9 (大) 780 2.6			
	じゃがいもの そぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ				
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ						
	かおりあえ (中) ヨーグルト☆ ぎゅうにゅう	さとう			ヨーグルト かんでん	にんじん しそ	キャベツ きゅうり				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
	ひと足早くお月見献立です。きれいなお月様が見えるといいですね。								根岸小5年なし
13日 (金)	ごはん	こめ						(小) 663 (中) 842 2.2	
	おつきみだんごじる	もちごめ つきこんにゃく		とりにく	こんぶ	にんじん こまつな はねぎ	ごぼう だいこん えのきだけ		
	さんまのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	さんま					
	しおもみ						キャベツ きゅうり		
	おつきみゼリー☆ ぎゅうにゅう	さとう	あぶら		かんてん ぎゅうにゅう		みかん レモン		
17日 (火)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 605 (中) 803 3.1	
	つみれじる	さとう でんぷん		とうふ たら いわし		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん		
	かぼちゃとなすのあげに	でんぷん ぶ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ		
	れいとうみかん ぎゅうにゅう						みかん		
					ぎゅうにゅう				
18日 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 595 (中) 784 2.9	
	マーボースープ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ だいす		にんじん いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	きりぼしだいこんの ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	だいこん きゅうり		
	なし ぎゅうにゅう						なし		
19日 (木)	【食育の日 ～ラッキーにんじんデー～】「さわにわん」の中に星★の形のにんじんが入っています。							(小) 624 (中) 835 2.7	大通小1年なし
	ごはん	こめ							
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう たけのこ		
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ		
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ		
20日 (金)	ごはん	こめ						(小) 646 (中) 804 2.7	
	さつまじる	さつまいも つきこんにゃく		なまあげ みそ ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しめじ		
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご					
	ごまいりくきわかめと もやしのサラダ (小) かんそうブルー		ごま あぶら			くきわかめ	あかピーマン もやし きゅうり コーン ブルー		
	(中) ミルクデザート☆ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん				ぎゅうにゅう			
24日 (火)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 653 (中) 823 2.2	
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		
	フルーツカクテル (中) かんそうこざかな	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも りんご ぶどう		
	ぎゅうにゅう				いわし				
25日 (水)	ごはん	こめ						(小) 603 (中) 764 2.5	
	きのこじる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん まいたけ えのきだけ しめじ		
	だいすとりとりにくの ごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく だいす			しょうが		
	コーンいりおひたし ぎゅうにゅう					にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
26日 (木)	ごはん	こめ						(小) 580 1.8	
	あきなすとかぼちゃの みそじる			なまあげ みそ うちまめ		かぼちゃ	なす たまねぎ		
	ししゃもフライ (小:2本) きくいりすのもの ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パンこ	あぶら		ししゃも		きく もやし キャベツ		
27日 (金)	ごはん	こめ						(小) 637 (中) 841 2.8	
	やさいじる	じゃがいも つきこんにゃく		ぶたにく なまあげ		にんじん はねぎ	ごぼう		
	さばのみそに	さとう		さば みそ			しょうが		
	アーモンドキャベツ ぎゅうにゅう		アーモンド				キャベツ きゅうり		
30日 (月)	ごはん	こめ						(小) 580 (中) 806 3.0	
	たまねぎとたまごの みそじる			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ		
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが		
	きりこんぶのにつけ (中) チーズ ぎゅうにゅう	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう		

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。