

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

2023年9月

☆がついているものは業者が配達します。

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		1人分 - (kcal) 塩分(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			
1日 (金)	ごはん	こめ						(小) 668 (中) 833 (大) 1.9	
	たまごカレー	じゃがいも さとう でんぷん	カレーウ あぶら	ぶたにく うずらのたまご		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご パパイア レーズン		
	なしいりフルーツポンチ	さとう ナタデココ		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも なし ぶどう りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日 (月)	ごはん	こめ						(小) 629 (中) 820 (大) 2.3	根岸小4年なし
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん みずな	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	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		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり		
	アップルシャーベット	さとう					りんご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
5日 (火)	ごはん	こめ						(小) 611 (中) 760 (大) 3.5	根岸小4年なし
	こくとうロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう				
	ほたてと チンゲンサイのスープ			ほたて		にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ きくらげ ねぎ		
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
	キャロット・ラペ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	なつみかん レーズン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
6日 (水)	ごはん	こめ						(小) 679 (中) 825 (大) 2.6	
	ハヤシライス	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら 小むぎこ ハヤシルウ	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ		
	ふくじんあえ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす すいか れんこん しそ しょうが		
	はちみつレモンゼリー☆	さとう はちみつ					レモン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
7日 (木)	ごはん	こめ						(小) 591 (中) 756 (大) 3.0	根岸小5年なし
	もずくのかきたまスープ	でんぷん		とうふ たまご	もずく	はねぎ	えのきたけ		
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが		
	きゃべつのおこげ汁		ごまあぶら				キャベツ きゅうり		
	(中)かんそうござかな	さとう でんぷん			かたくちいわし				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
8日 (金)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 623 (中) 780 (大) 3.2	根岸小5年なし
	つみれじる	さとう でんぷん		いわし たら とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ		
	なつやさいと くるまふのあげに	でんぷん ふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ		
	ぶどう(小・中3コ)						ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (月)	パブリカライス	こめ	あぶら					(小) 689 (中) 900 (大) 2.8	第一中なし 北中なし
	とにくとあさりの クリームソース	こめこ	ホワイトルウ あぶら	とりにく ベーコン あさり いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	えだまめとひじきのサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり えだまめ コーン		
	れいとうみかん						みかん		
	(中)ミルメークコーヒー	さとう							
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
12日 (火)	ごはん	こめ						(小) 664 (中) 845 (大) 2.5	大鷲小6年なし
	なすとたまねぎのみそしる			なまあげ みそ		はねぎ	たまねぎ なす		
	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	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト					
13日 (水)	ちゅうかふうませごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	(小) 611 (中) 777 (大) 3.3	大鷲小6年なし
	かいせんふう ワンタンスープ	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	なると たら とうふ だいす		にんじん はねぎ	だいこん メンマ キャベツ たまねぎ		
	コーンコロケ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら				コーン		
	もやしの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (木)	ごはん	こめ						(小) 569 (中) 760 (大) 2.7	
	にくじゃがの カレーふうみ	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ		
	じゃここんぶ	さとう			こんぶ ちりめんじゃこ				
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		
	(小)れいとうパイン☆	さとう					パイン		
(中)ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんてん					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

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		1人分 - (kcal) 塩分 (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			
15 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 588 (中) 751 1.7	
	チンゲンサイと とうふのスープ	はるさめ		とうふ		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しいたけ		
	たらとだいの チリソースに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		なし		
【食育の日】 ☆ラッキーにんじんデー☆「トマトラーメンスープ」の中に♡の形をしたにんじんが入っています。									
19 日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 606 (中) 799 3.5	臼井中なし
	あさりいり トマトラーメンスープ		バター	ぶたにく あさり		トマト こまつな にんじん	たまねぎ しめじ またけ えのきたけ きくらげ にんにく しょうが		
	コーンシューマイ (小2コ・中3コ)	こむぎこ さとう でんぷん パンこ	あぶら	たら とうふ			たまねぎ コーン		
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
20 日 (水)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	(小) 591 (中) 744 3.0	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	はねぎ	えのきたけ		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう		
	れいとうみかん						みかん		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
21 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 621 (中) 785 3.2	根岸小なし
	かきたまみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな	たまねぎ		
	ししゃもフライ (小・中2コ)	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		ししゃも				
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 631 (中) 781 2.7	白根小5年なし 大通小なし
	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にんじん たら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン		
	にいがたメロン						メロン		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25 日 (月)	アーモンドそばごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	(小) 654 (中) 819 3.3	白根小5年なし
	じゃがいもともやし のみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	もやし		
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご					
	かおりあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【手作りメニュー】調理員さんの手作りウィンナー春巻きです！お楽しみに♪									
26 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 619 (中) 790 2.6	第一中なし 臼井中なし 北中なし
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり				
	なめこのみそしる			とうふ みそ		はねぎ	なめこ だいこん		
	てづくり ウィンナーはるまき	こむぎこ	あぶら	ウィンナー	チーズ ちりめんじゃこ		ねぎ		
	コーンいりおひたし					にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
27 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 574 (中) 790 2.6	
	ぶたキャベツじる		ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	しめじ キャベツ コーン しょうが		
	ますのしおこうじやき			ます					
	きくいりごまあえ (中) チーズ	さとう	ごま			こまつな	きく もやし		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
28 日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 692 (中) 859 2.3	大通小1年なし
	あきやさいの ドライカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす グリンピース		
	フレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり みかん		
	しろねのえだまめ						えだまめ		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
【十五夜献立】白玉だんごやうさぎの形のハンバーグ、かまぼこなどを使った十五夜献立です♪									
29 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 637 (中) 769 2.0	大鷲小なし
	おつきみだんごじる	しらたまこ こんにゃく		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ		
	うさぎハンバーグの トマトソース	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		
	たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		
	じゅうごやデザート☆	さとう	あぶら		かんてん		みかん レモン		
なし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※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。