



# 9月学校給食予定献立表



2024年 9月

矢吹町立矢吹小学校

| 日   | 献立名                                                     | 赤の仲間<br>血や肉になる                                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | 牛乳 むぎごはん かきたま汁<br>とりにくのちょうせんやき<br>ブロッコリーのおかかマヨあえ        | 牛乳 とりにく とうふ<br>たまご わかめ かつおぶし<br>ちくわ                          | むぎごはん さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>マヨネーズ                    | にんじん こまつな<br>ブロッコリー キャベツ<br>しょうが にんにく                            | 625 kcal<br>28.6 g<br>14.2 g<br>1.8 g |
| 3火  | 牛乳 ココアあげパン たまねぎのスープ<br>かぼちゃサラダ オムレツ                     | 牛乳 オムレツ                                                      | コッペパン ココア あぶら<br>マヨネーズ                               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー パセリ かぼちゃ<br>えだまめ                          | 640 kcal<br>20.4 g<br>26.8 g<br>2.1 g |
| 4水  | 牛乳 ごはん キャベツのみそ汁<br>さばこんぶしょうゆやき<br>なまあげのそぼろに             | 牛乳 さば あぶらあげ みそ<br>なまあげ とりにく                                  | ごはん あぶら さとう<br>かたくりこ                                 | キャベツ たまねぎ にんじん<br>だいこん グリンピース<br>こんにゃく しょうが                      | 659 kcal<br>33.5 g<br>24.4 g<br>1.3 g |
| 5木  | 牛乳 にくうどん もやしのあえもの<br>だいがくいも                             | 牛乳 ぶたにく                                                      | ソフトめん ごまあぶら<br>さつまいも あぶら<br>ごま さとう                   | ほうれんそう ねぎ にんじん<br>もやし きゅうり ほししいたけ                                | 645 kcal<br>24.1 g<br>18.9 g<br>2.0 g |
| 6金  | 牛乳 あおじごはん なめこ汁<br>やさしいコロッケ きりぼしだいこんのおひたし                | 牛乳 とうふ みそ<br>まぐろツナ                                           | ごはん ごま やさいコロッケ<br>さとう あぶら                            | なめこ ねぎ ほうれんそう<br>あおじ<br>きりぼしだいこん                                 | 638 kcal<br>17.7 g<br>22.0 g<br>2.3 g |
| 9月  | 牛乳 むぎごはん マーボーなす<br>はるさめサラダ にらまんじゅう なし                   | 牛乳 ぶたにく みそ<br>きんしたまご ハム<br>にらまんじゅう                           | むぎごはん あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ ごま              | しょうが ねぎ たけのこ なす<br>ピーマン にんじん にら なし<br>キャベツ きゅうり<br>ほししいたけ        | 636 kcal<br>18.0 g<br>16.7 g<br>1.9 g |
| 10火 | 牛乳 コッペパン やさいスープ<br>マカロニサラダ とりのてりやき                      | 牛乳 とりにく ハム                                                   | コッペパン じゃがいも<br>マヨネーズ マカロニ                            | チンゲンサイ たまねぎ パセリ<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが とうもろこし                 | 665 kcal<br>26.8 g<br>28.0 g<br>2.3 g |
| 11水 | 牛乳 むぎごはん チキンカレー<br>コールスローサラダ ヨーグルト                      | 牛乳 とりにく ヨーグルト                                                | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも<br>カレールー マヨネーズ                    | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり しょうが                       | 660 kcal<br>20.7 g<br>14.8 g<br>1.8 g |
| 12木 | 牛乳 コッペパン ももジャム<br>ポークビーンズ フレンチサラダ<br>とりつくね              | 牛乳 ぶたにく とりつくね<br>だいず だいふくまめ<br>きんときまめ                        | コッペパン じゃがいも<br>さとう ももジャム あぶら                         | たまねぎ にんじん キャベツ<br>トマト とうもろこし                                     | 650 kcal<br>25.7 g<br>18.3 g<br>2.1 g |
| 13金 | 牛乳 むぎごはん にくじゃが<br>こまつなのおひたし ごもくたまごやき                    | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ<br>ごもくたまごやき                                    | むぎごはん さとう あぶら<br>じゃがいも                               | にんじん たまねぎ こまつな<br>グリンピース こんにゃく                                   | 635 kcal<br>18.7 g<br>20.5 g<br>1.4 g |
| 16月 | 敬老の日                                                    |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 17火 | 牛乳 こくとうコッペパン<br>だいずいりスープ グリーンサラダ<br>チキンナゲット（2こ） お月見デザート | 牛乳 ベーコン だいず<br>チキンナゲット                                       | こくとうコッペパン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>お月見デザート                | キャベツ きゅうり にんじん<br>パセリ                                            | 655 kcal<br>25.4 g<br>24.2 g<br>2.3 g |
| 18水 | 牛乳 ごはん とん汁 いわしのしょうがに<br>すきこんぶのいためもの オレンジ                | 牛乳 いわし ぶたにく<br>とうふ<br>みそ さつまあげ こんぶ                           | ごはん あぶら さとも<br>さとう                                   | ごぼう だいこん にんじん<br>ねぎ オレンジ こんにゃく<br>しらたき                           | 633 kcal<br>27.5 g<br>19.7 g<br>2.1 g |
| 19木 | 牛乳 しおら一めん やきぎょうざ（2こ）<br>いんげんのごまあえ                       | 牛乳 ぶたにく ぎょうざ<br>ちくわ                                          | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら ごま さとう                           | もやし にんじん ねぎ にら<br>きくらげ にんにく いんげん                                 | 655 kcal<br>26.0 g<br>21.4 g<br>1.7 g |
| 20金 | 牛乳 ごはん なすのみそ汁<br>とりのからあげ かいそうサラダ                        | 牛乳 とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ わかめ<br>くきわかめ こんぶ あかとさか<br>しろとさか まふのり | ごはん かたくりこ あぶら<br>じゃがいも さとう ごま<br>ごまあぶら               | たまねぎ なす<br>キャベツ にんにく<br>とうもろこし                                   | 645 kcal<br>21.6 g<br>26.7 g<br>1.6 g |
| 23月 | 秋分の日 振替休日                                               |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 24火 | 牛乳 コッペパン きのこクリームシチュー<br>わかめとツナのあえもの<br>えだまめフリッター        | 牛乳 とりにく わかめ<br>えだまめフリッター<br>まぐろツナ                            | コッペパン あぶら<br>シチュールー じゃがいも<br>マヨネーズ                   | にんじん たまねぎ しめじ<br>エリンギ グリンピース<br>キャベツ                             | 640 kcal<br>22.1 g<br>27.1 g<br>1.4 g |
| 25水 | 牛乳 ごもくごはん あつあげのみそ汁<br>さわらいちやぼし だいこんサラダ                  | 牛乳 とりにく あぶらあげ<br>さわら かにかまぼこ（かに）<br>みそ なまあげ                   | ごはん あぶら<br>さとう マヨネーズ                                 | にんじん しいたけ たけのこ<br>だいこん しらたき ごぼう<br>きゅうり みずな キャベツ<br>こんにゃく ほししいたけ | 639 kcal<br>29.7 g<br>20.5 g<br>1.6 g |
| 26木 | カフェオレ まるパン コンソメスープ<br>てりやきハンバーグ ゆでキャベツ<br>フライドポテト       | カフェオレ<br>てりやきハンバーグ                                           | まるパン あぶら じゃがいも                                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー パセリ                                       | 663 kcal<br>54.2 g<br>21.1 g<br>2.3 g |
| 27金 | 牛乳 ごはん ワンタンスープ<br>ぶたキムチ しゅうまい                           | 牛乳 ぶたにく<br>しゅうまい                                             | ごはん はるさめ ごまあぶら<br>あぶら ウエーブワンタン                       | たけのこ にら にんじん<br>キムチ ねぎ メンマ<br>ほうれんそう もやし                         | 645 kcal<br>21.6 g<br>26.7 g<br>1.6 g |
| 30月 | 牛乳 ビビンバ ちゅうかスープ<br>もやしのラーゆあえ パオズ<br>はちみつレモンゼリー          | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>たまご パオズ                                      | ごはん さとう ごま あぶら<br>ごまあぶら かたくりこ<br>ごまら一ゆ<br>はちみつレモンゼリー | しょうが にんにく ぜんまい<br>にんじん もやし ほうれんそう<br>ねぎ とうもろこし こまつな              | 671 kcal<br>22.5 g<br>19.8 g<br>2.0 g |

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※9月6日（金）は4年生は校外学習のため代替食となります。

※9月20日（金）は6年生は修学旅行になります。



| 9月の平均給与栄養量 |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|
| エネルギー      | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
| 647kcal    | 25.6g | 21.0g | 2g    |

令和6年度

## 9月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div>かおりあえ とり肉の<br/>レモンしょうゆ</div> <div>ごはん なすのみそ汁</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>584 21.3 20.6 2.0</div> <div>赤 牛乳 とり肉 たまご 油揚げ みそ<br/>ニンニク ショウガ レモン キャベツ<br/>緑 大根 きゅうり にんじん 青じそ<br/>玉ねぎ なす おっ歯<br/>黄 ごはん かたくりこ こめ油<br/>さとう ごま</div>             | <div>マーボーもやし 白身魚の<br/>みそマヨ焼き</div> <div>ごはん とろろのみそ汁</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>572 26.5 18.4 2.2</div> <div>赤 牛乳 ホキ みそ ぶた肉<br/>大豆 わかめ とろろ<br/>緑 ニンニク もやし にんじん ニラ<br/>玉ねぎ ねぎ<br/>黄 ごはん さとう 卵不使用マヨネーズ<br/>ごま かたくりこ</div>                          | <div>梅おかかあえ とろろナゲット<br/>(2コ)</div> <div>ごはん 肉じゃが</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>650 21.6 24.1 1.9</div> <div>赤 牛乳 とろろナゲット かたくりこ<br/>ちくわ ぶた肉<br/>緑 大根 きゅうり 梅ゆかり 干しいたけ<br/>玉ねぎ にんじん コンニャク グリンピース<br/>黄 ごはん こめ油 さとう ぶ<br/>じゃが芋</div>                       | <div>矢吹町産 トマト ハンバーグ<br/>きのこソース</div> <div>アップルパン コンソメ<br/>ジュリアン</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>579 22.7 18.2 2.9</div> <div>赤 牛乳 ハンバーグ (とり肉・ぶた肉)<br/>ベーコン<br/>緑 しめじ えのきたけ キャベツ コーン<br/>セロリ にんじん<br/>黄 アップルパン さとう かたくりこ</div>                           | <div>なすとぶた肉の<br/>みそいため</div> <div>ごはん 焼ききょうざ<br/>(2コ)</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>578 21.8 17.5 2.2</div> <div>赤 牛乳 きょうざ ぶた肉 みそ<br/>油揚げ<br/>緑 ニンニク なす にんじん ビーマン<br/>玉ねぎ 小松菜 ねぎ<br/>黄 ごはん こめ油 ごま油<br/>さとう じゃが芋</div>            |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>なし ツナサラダ</div> <div>キムタク<br/>ごはん</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>569 21.4 20.2 2.5</div> <div>赤 牛乳 ぶた肉 卵 まぐろツナ<br/>とうふ みそ<br/>緑 たくあん にんじん 白菜キムチ ニンニク<br/>小松菜 コーン もやし なめこ ねぎ なし<br/>黄 ごはん ごま油 オリーブオイル<br/>さとう ごま じゃが芋</div>                  | <div>ブロッコリーの<br/>サラダ ハムチーズカツ</div> <div>丸パン ミネストローネ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>654 21.6 24.0 2.4</div> <div>赤 牛乳 ハムチーズカツ ベーコン<br/>ブロッコリー キャベツ にんじん<br/>緑 コーン 玉ねぎ スズキニ<br/>ニンニク トマト<br/>黄 丸パン こめ油 マカロニ<br/>オリーブオイル さとう</div>                     | <div>牛肉のきんぴら サケの<br/>しお焼き</div> <div>ごはん えのきたけの<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>571 27.3 18.0 2.4</div> <div>赤 牛乳 サケ 牛肉 油揚げ<br/>わかめ みそ<br/>緑 ごぼう ショウガ にんじん ねぎ<br/>えのきたけ<br/>黄 ごはん さとう ごま<br/>じゃが芋</div>                                          | <div>フレンチサラダ チリコンカン<br/>(食パンにはさんで<br/>食べてね)</div> <div>食パン ほうれん草の<br/>スープ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>643 26.5 23.1 2.6</div> <div>赤 牛乳 大豆 ぶた肉 ウインナー<br/>玉ねぎ 枝豆 コーン ニンニク<br/>緑 にんじん キャベツ きゅうり みかん<br/>ほうれん草 大根<br/>黄 食パン こめ油 さとう</div>              | <div>もやしのムルムル パオズ</div> <div>麦ごはん マーボーとろろ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>638 25.2 21.6 2.1</div> <div>赤 牛乳 パオズ (ぶた肉) わかめ<br/>とうふ ぶた肉 みそ<br/>緑 もやし 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ニラ<br/>たけのこ 干しいたけ コンク ショウガ<br/>黄 麦ごはん ごま さとう ごま油<br/>こめ油 かたくりこ</div> |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>けいろう ひ<br/>敬老の日</div> <div>きんぎょ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>671 26.5 25.3 1.9</div> <div>赤 牛乳 サママ とり肉 とろろ みそ<br/>しいたけ しめじ まいたけ<br/>緑 ショウガ コンニャク 大根 ごぼう<br/>にんじん 小松菜 ねぎ<br/>黄 ごはん こめ油 里芋 ごま油<br/>十五夜ゼリー</div>                            | <div>十五夜ゼリー サママフライ<br/>パックソース</div> <div>きのこごはん 芋の子汁</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>679 26.9 28.4 1.9</div> <div>赤 牛乳 ぶた肉 ロースハム<br/>生揚げ みそ<br/>緑 きゅうり にんじん コーン 大根<br/>えのきたけ ねぎ 小松菜<br/>黄 ごはん マカロニ じゃが芋<br/>卵不使用マヨネーズ オリーブオイル<br/>ぶくしま健康店様メニュー</div> | <div>マカロニサラダ ぶた肉の<br/>しょうが焼き</div> <div>ごはん 生揚げの<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>679 26.9 28.4 1.9</div> <div>赤 牛乳 ぶた肉 ロースハム<br/>生揚げ みそ<br/>緑 きゅうり にんじん コーン 大根<br/>えのきたけ ねぎ 小松菜<br/>黄 ごはん マカロニ じゃが芋<br/>卵不使用マヨネーズ オリーブオイル<br/>ぶくしま健康店様メニュー</div> | <div>救給カレーの日<br/>救急<br/>カレー</div> <div>バナナ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>489 9.9 21.4 1.3</div> <div>赤 牛乳<br/>にんじん コーン 玉ねぎ しめじ<br/>緑 トマト バナナ<br/>黄 あぶら じゃが芋</div>                                                                                     | <div>すきこんぶの<br/>いためもの</div> <div>ごはん とり肉の<br/>かつた揚げ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>634 26.2 23.8 2.3</div> <div>赤 牛乳 とり肉 こんぶ さつま揚げ<br/>卵 とろろ<br/>緑 ニンニク ショウガ にんじん 玉ねぎ<br/>ニラ コンニャク<br/>黄 ごはん かたくりこ こめ油 さとう</div>                  |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                                                                                                                                                       | 25                                                                                                                                                                                                                                                                           | 26                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</div> <div>かき</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>582 23.5 16.6 2.5</div> <div>赤 牛乳 グラタン (ベーコン) かまぼこ<br/>あさり とろろ<br/>緑 コーン キャベツ ブロッコリー にんじん<br/>玉ねぎ 大根 小松菜 ショウガ セロリ<br/>黄 黒糖コッパパン かたくりこ</div>                                | <div>キャベツの<br/>サラダ カップグラタン</div> <div>黒糖コッパパン あさりとやさいの<br/>スープ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>616 23.6 24.1 1.4</div> <div>赤 牛乳 サバ わかめ ぶた肉<br/>切り干し大根 もやし きゅうり<br/>緑 にんじん 玉ねぎ えのきたけ<br/>ビーマン ショウガ<br/>黄 ごはん こめ油<br/>さとう</div>                       | <div>切り干し大根の<br/>サラダ サバの<br/>こんぶしょうゆ焼き</div> <div>ごはん 彩りやさいとぶた肉<br/>のたまごスープ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>616 23.6 24.1 1.4</div> <div>赤 牛乳 サバ わかめ ぶた肉<br/>切り干し大根 もやし きゅうり<br/>緑 にんじん 玉ねぎ えのきたけ<br/>ビーマン ショウガ<br/>黄 ごはん こめ油<br/>さとう</div>              | <div>春雨サラダ ホタテシウマイ<br/>(1コ)</div> <div>中華めん みそラーメンの<br/>スープ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>618 31.6 20.7 3.3</div> <div>赤 牛乳 ぶた肉 ロースハム<br/>ホタテシウマイ (ホタテ・とり肉)<br/>緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ キクラガ ニラ<br/>メメン もやし きゅうり ニンニク ショウガ<br/>黄 中華めん ごま油 春雨 ごま<br/>さとう</div> | <div>ぶどうゼリー</div> <div>ハッシュド・ポーク 枝豆とチーズの<br/>サラダ</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>634 22.7 22.8 2.9</div> <div>赤 牛乳 ぶた肉 ひきき チーズ<br/>玉ねぎ にんじん マッシュルーム<br/>ニンニク ショウガ トマト グリンピース<br/>黄 ごはん さとう ごま<br/>ごま油</div>                        |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                                   | 早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整えましょう!                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9月1日は防災の日                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div>おおかあえ ぶた肉とごぼうの<br/>ごまがらめ</div> <div>ごはん こまつなの<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>612 24.3 23.8 2.0</div> <div>赤 牛乳 ぶた肉 ちくわ かたくりこ<br/>わかめ 油揚げ みそ<br/>緑 ごぼう コンニャク いんげん もやし<br/>ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ<br/>黄 ごはん かたくりこ こめ油<br/>さとう ごま ごま油</div> | <div>早起き、早寝をする</div> <div>朝の光を浴びる</div> <div>規則正しく食事をする</div>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>「もしも!」に備えて、これを機会<br/>に家族で備蓄するものを決めたり、<br/>期限切れがないか確認したり<br/>しましょう。学校給食でも9月は防<br/>災教育の一環として9月19日に<br/>「救給カレー」を提供します。</div> <div>防災グッズ</div>                                                                                                        |
| 赤の食べもの                                                                                                                                                                                                                                                               | 緑の食べもの                                                                                                                                                                                                                                                                   | 黄色の食べもの                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9月の平均給食と栄養量                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| おもちに血や肉など<br>体をつくるものになる食品                                                                                                                                                                                                                                            | おもちに体の調子を<br>整えるものになる食品                                                                                                                                                                                                                                                  | おもちに熱や力などを出す<br>エネルギーのものになる食品                                                                                                                                                                                                                                                | エネルギー (kcal)                                                                                                                                                                                                                                                                | たんぱく質 (g)                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 607                                                                                                                                                                                                                                                                         | 23.7                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 脂質 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21.7                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 塩分 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                    |

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



## 9月学校給食予定献立表



2024年 9月

矢吹町立中畑小学校

| 日   | 献立名                                                                                                                                                                                    | 赤の仲間<br>血や肉になる                                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | 牛乳 むぎごはん かきたま汁<br>とりにくのちようせんやき<br>ブロッコリーのおかかマヨあえ                                                                                                                                       | 牛乳 とりにく とうふ<br>たまご わかめ かつおぶし<br>ちくわ                          | むぎごはん さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>マヨネーズ                    | にんじん こまつな<br>ブロッコリー キャベツ<br>しょうが にんにく                            | 625 kcal<br>28.6 g<br>14.2 g<br>1.8 g |
| 3火  | 牛乳 ココアあげパン たまねぎのスープ<br>かぼちゃサラダ オムレツ                                                                                                                                                    | 牛乳 オムレツ                                                      | コッペパン ココア あぶら<br>マヨネーズ                               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー パセリ かぼちゃ<br>えだまめ                          | 640 kcal<br>20.4 g<br>26.8 g<br>2.1 g |
| 4水  | 牛乳 ごはん キャベツのみそ汁<br>さばこんぶしょうゆやき<br>なまあげのそぼろに                                                                                                                                            | 牛乳 さば あぶらあげ みそ<br>なまあげ とりにく                                  | ごはん あぶら さとう<br>かたくりこ                                 | キャベツ たまねぎ にんじん<br>だいこん グリンピース<br>こんにゃく しょうが                      | 659 kcal<br>33.5 g<br>24.4 g<br>1.3 g |
| 5木  | 牛乳 にくうどん もやしのあえもの<br>だいがくいも                                                                                                                                                            | 牛乳 ぶたにく                                                      | ソフトめん ごまあぶら<br>さつまいも あぶら<br>ごま さとう                   | ほうれんそう ねぎ にんじん<br>もやし きゅうり ほししいたけ                                | 645 kcal<br>24.1 g<br>18.9 g<br>2.0 g |
| 6金  | 牛乳 あおじごはん なめこ汁<br>やさしいコロッケ きりぼしだいこんのおひたし                                                                                                                                               | 牛乳 とうふ みそ<br>まぐろツナ                                           | ごはん ごま やさいコロッケ<br>さとう あぶら                            | なめこ ねぎ ほうれんそう<br>あおじそ きりぼしだいこん                                   | 638 kcal<br>17.7 g<br>22.0 g<br>2.3 g |
| 9月  | 牛乳 むぎごはん マーボーなす<br>はるさめサラダ にらまんじゅう なし                                                                                                                                                  | 牛乳 ぶたにく みそ<br>きんしたまご ハム<br>にらまんじゅう                           | むぎごはん あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ ごま              | しょうが ねぎ たけのこ なす<br>ピーマン にんじん にら なし<br>キャベツ きゅうり<br>ほししいたけ        | 636 kcal<br>18.0 g<br>16.7 g<br>1.9 g |
| 10火 | 牛乳 コッペパン やさいスープ<br>マカロニサラダ とりのてりやき                                                                                                                                                     | 牛乳 とりにく ハム                                                   | コッペパン じゃがいも<br>マヨネーズ マカロニ                            | チンゲンサイ たまねぎ パセリ<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが とうもろこし                 | 665 kcal<br>26.8 g<br>28.0 g<br>2.3 g |
| 11水 | 牛乳 むぎごはん チキンカレー<br>コールスローサラダ ヨーグルト                                                                                                                                                     | 牛乳 とりにく ヨーグルト                                                | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも<br>カレールウ マヨネーズ                    | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり しょうが                       | 660 kcal<br>20.7 g<br>14.8 g<br>1.8 g |
| 12木 | 牛乳 コッペパン ももジャム<br>ポークビーンズ フレンチサラダ<br>とりつくね                                                                                                                                             | 牛乳 ぶたにく とりつくね<br>だいず だいふくまめ<br>きんときまめ                        | コッペパン じゃがいも<br>さとう ももジャム あぶら                         | たまねぎ にんじん キャベツ<br>トマト とうもろこし                                     | 650 kcal<br>25.7 g<br>18.3 g<br>2.1 g |
| 13金 |  お弁当の日          |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 16月 |  敬老の日           |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 17火 | 牛乳 こくとうコッペパン<br>だいずいりスープ グリーンサラダ<br>チキンナゲット (2こ) お月見デザート                                                                                                                               | 牛乳 ベーコン だいず<br>チキンナゲット                                       | こくとうコッペパン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>お月見デザート                | キャベツ きゅうり にんじん<br>パセリ                                            | 655 kcal<br>25.4 g<br>24.2 g<br>2.3 g |
| 18水 |  お弁当の日          |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 19木 |  給食を食べずに下校します  |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 20金 | 牛乳 ごはん なすのみそ汁<br>とりのからあげ かいそうサラダ                                                                                                                                                       | 牛乳 とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ わかめ<br>くきわかめ こんぶ あかとさか<br>しろとさか まふのり | ごはん かたくりこ あぶら<br>じゃがいも さとう ごま<br>ごまあぶら               | たまねぎ なす<br>キャベツ にんにく<br>とうもろこし                                   | 645 kcal<br>21.6 g<br>26.7 g<br>1.6 g |
| 23月 |  秋分の日 振替休日     |                                                              |                                                      |                                                                  |                                       |
| 24火 | 牛乳 コッペパン きのクリームシチュー<br>わかめとツナのあえもの<br>えだまめフリッター                                                                                                                                        | 牛乳 とりにく わかめ<br>えだまめフリッター<br>まぐろツナ                            | コッペパン あぶら<br>シチュールウ じゃがいも<br>マヨネーズ                   | にんじん たまねぎ しめじ<br>エリンギ グリンピース<br>キャベツ                             | 640 kcal<br>22.1 g<br>27.1 g<br>1.4 g |
| 25水 | 牛乳 ごもくごはん あつあげのみそ汁<br>さわらいちやぼし だいこんサラダ                                                                                                                                                 | 牛乳 とりにく あぶらあげ<br>さわら かにかまぼこ (かに)<br>みそ なまあげ                  | ごはん あぶら<br>さとう マヨネーズ                                 | にんじん しいたけ たけのこ<br>だいこん しらすき ごぼう<br>きゅうり みずな キャベツ<br>こんにゃく ほししいたけ | 639 kcal<br>29.7 g<br>20.5 g<br>1.6 g |
| 26木 | カフェオレ まるパン コンソメスープ<br>てりやきハンバーグ ゆでキャベツ<br>フライドポテト                                                                                                                                      | カフェオレ<br>てりやきハンバーグ                                           | まるパン あぶら じゃがいも                                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー パセリ                                       | 663 kcal<br>54.2 g<br>21.1 g<br>2.3 g |
| 27金 | 牛乳 ごはん ワンタンスープ<br>ぶたキムチ しゅうまい                                                                                                                                                          | 牛乳 ぶたにく<br>しゅうまい                                             | ごはん はるさめ ごまあぶら<br>あぶら ウエーブワンタン                       | たけのこ にら にんじん<br>キムチ ねぎ メンマ<br>ほうれんそう もやし                         | 645 kcal<br>21.6 g<br>26.7 g<br>1.6 g |
| 30月 | 牛乳 ビビンバ ちゅうかスープ<br>もやしのラーゆあえ パオズ<br>はちみつレモンゼリー                                                                                                                                         | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>たまご パオズ                                      | ごはん さとう ごま あぶら<br>ごまあぶら かたくりこ<br>ごまらーゆ<br>はちみつレモンゼリー | しょうが にんにく ぜんまい<br>にんじん もやし ほうれんそう<br>ねぎ とうもろこし こまつな              | 671 kcal<br>22.5 g<br>19.8 g<br>2.0 g |

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※9月13日、18日はお弁当の日です。

※9月19日は給食を食べずに下校します。



9月の平均給与栄養量

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|
| 647kcal | 25.6g | 21.0g | 2g    |



# 9月学校給食予定献立表



2024年 9月

矢吹町立三神小学校

| 日   | 献立名                                                                                                                                                                                    | 赤の仲間<br>血や肉になる                                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | 牛乳 むぎごはん かきたま汁<br>とりにくのちようせんやき<br>ブロッコリーのおかかマヨあえ                                                                                                                                       | 牛乳 とりにく とうふ<br>たまご わかめ かつおぶし<br>ちくわ                          | むぎごはん さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>マヨネーズ                    | にんじん こまつな<br>ブロッコリー キャベツ<br>しょうが にんにく                     | 625 kcal<br>28.6 g<br>14.2 g<br>1.8 g |
| 3火  | 牛乳 ココアあげパン たまねぎのスープ<br>かぼちゃサラダ オムレツ                                                                                                                                                    | 牛乳 オムレツ                                                      | コッペパン ココア あぶら<br>マヨネーズ                               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー パセリ かぼちゃ<br>えだまめ                   | 640 kcal<br>20.4 g<br>26.8 g<br>2.1 g |
| 4水  | 牛乳 ごはん キャベツのみそ汁<br>さばこんぶしょうゆやき<br>なまあげのそぼろに                                                                                                                                            | 牛乳 さば あぶらあげ みそ<br>なまあげ とりにく                                  | ごはん あぶら さとう<br>かたくりこ                                 | キャベツ たまねぎ にんじん<br>だいこん グリンピース<br>こんにゃく しょうが               | 659 kcal<br>33.5 g<br>24.4 g<br>1.3 g |
| 5木  |  お弁当の日              |                                                              |                                                      |                                                           |                                       |
| 6金  |  お弁当の日              |                                                              |                                                      |                                                           |                                       |
| 9月  | 牛乳 むぎごはん マーボーなす<br>はるさめサラダ にらまんじゅう なし                                                                                                                                                  | 牛乳 ぶたにく みそ<br>きんしたまご ハム<br>にらまんじゅう                           | むぎごはん あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>はるさめ ごま              | しょうが ねぎ たけのこ なす<br>ピーマン にんじん にら なし<br>キャベツ きゅうり<br>ほししいたけ | 636 kcal<br>18.0 g<br>16.7 g<br>1.9 g |
| 10火 | 牛乳 コッペパン やさいスープ<br>マカロニサラダ とりのてりやき                                                                                                                                                     | 牛乳 とりにく ハム                                                   | コッペパン じゃがいも<br>マヨネーズ マカロニ                            | チンゲンサイ たまねぎ パセリ<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが とうもろこし          | 665 kcal<br>26.8 g<br>28.0 g<br>2.3 g |
| 11水 | 牛乳 むぎごはん チキンカレー<br>コールスローサラダ ヨーグルト                                                                                                                                                     | 牛乳 とりにく ヨーグルト                                                | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも マヨネーズ<br>カレールウ                    | たまねぎ にんじん にんにく<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり しょうが                | 660 kcal<br>20.7 g<br>14.8 g<br>1.8 g |
| 12木 | 牛乳 コッペパン ももジャム<br>ボークビーンズ フレンチサラダ<br>とりつくね                                                                                                                                             | 牛乳 ぶたにく とりつくね<br>だいず だいふくくまめ<br>きんときまめ                       | コッペパン じゃがいも<br>さとう ももジャム あぶら                         | たまねぎ にんじん キャベツ<br>トマト とうもろこし                              | 650 kcal<br>25.7 g<br>18.3 g<br>2.1 g |
| 13金 | 牛乳 むぎごはん にくじゃが<br>こまつなのおひたし ごもくたまごやき                                                                                                                                                   | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ<br>ごもくたまごやき                                    | むぎごはん さとう あぶら<br>じゃがいも                               | にんじん たまねぎ こまつな<br>グリンピース こんにゃく                            | 635 kcal<br>18.7 g<br>20.5 g<br>1.4 g |
| 16月 |  敬老の日           |                                                              |                                                      |                                                           |                                       |
| 17火 | 牛乳 こくとうコッペパン<br>だいずいりスープ グリーンサラダ<br>チキンナゲット (2こ) お月見デザート                                                                                                                               | 牛乳 ベーコン だいず<br>チキンナゲット                                       | こくとうコッペパン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>お月見デザート                | キャベツ きゅうり にんじん<br>パセリ                                     | 655 kcal<br>25.4 g<br>24.2 g<br>2.3 g |
| 18水 | 牛乳 ごはん とん汁 いわしのしょうがに<br>すきこんぶのいためもの オレンジ                                                                                                                                               | 牛乳 いわし ぶたにく<br>とうふ みそ さつまあげ こんぶ                              | ごはん あぶら さといも<br>さとう                                  | ごぼう だいこん にんじん<br>ねぎ オレンジ こんにゃく<br>しらたき                    | 633 kcal<br>27.5 g<br>19.7 g<br>2.1 g |
| 19木 | 牛乳 しおらーめん やきぎょうざ (2こ)<br>いんげんのごまあえ                                                                                                                                                     | 牛乳 ぶたにく ぎょうざ<br>ちくわ                                          | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら ごま さとう                           | もやし にんじん ねぎ にら<br>きくらげ にんにく いんげん                          | 655 kcal<br>26.0 g<br>21.4 g<br>1.7 g |
| 20金 | 牛乳 ごはん なすのみそ汁<br>とりのからあげ かいそうサラダ                                                                                                                                                       | 牛乳 とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ わかめ<br>くきわかめ こんぶ あかとさか<br>しろとさか まふのり | ごはん かたくりこ あぶら<br>じゃがいも さとう ごま<br>ごまあぶら               | たまねぎ なす<br>キャベツ にんにく<br>とうもろこし                            | 645 kcal<br>21.6 g<br>26.7 g<br>1.6 g |
| 23月 |  秋分の日 振替休日     |                                                              |                                                      |                                                           |                                       |
| 24火 | 牛乳 コッペパン きのこクリームシチュー<br>わかめとツナのあえもの<br>えだまめフリッター                                                                                                                                       | 牛乳 とりにく わかめ<br>えだまめフリッター<br>まぐろツナ                            | コッペパン あぶら<br>シチュールウ じゃがいも<br>マヨネーズ                   | にんじん たまねぎ しめじ<br>エリンギ グリンピース<br>キャベツ                      | 640 kcal<br>22.1 g<br>27.1 g<br>1.4 g |
| 25水 |  お弁当の日          |                                                              |                                                      |                                                           |                                       |
| 26木 | カフェオレ まるパン コンソメスープ<br>てりやきハンバーグ ゆでキャベツ<br>フライドポテト                                                                                                                                      | カフェオレ<br>てりやきハンバーグ                                           | まるパン あぶら じゃがいも                                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>セロリー パセリ                                | 663 kcal<br>54.2 g<br>21.1 g<br>2.3 g |
| 27金 |  給食を食べずに下校します  |                                                              |                                                      |                                                           |                                       |
| 30月 | 牛乳 ビビンバ ちゅうかスープ<br>もやしのラーゆあえ パオズ<br>はちみつレモンゼリー                                                                                                                                         | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>たまご パオズ                                      | ごはん さとう ごま あぶら<br>ごまあぶら かたくりこ<br>ごまらーゆ<br>はちみつレモンゼリー | しょうが にんにく ぜんまい<br>にんじん もやし ほうれんそう<br>ねぎ とうもろこし こまつな       | 671 kcal<br>22.5 g<br>19.8 g<br>2.0 g |

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。

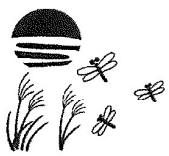
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※9月5日、6日、25日はお弁当の日です。

※9月27日は緊急時引き渡し訓練のため給食を食べずに下校します。

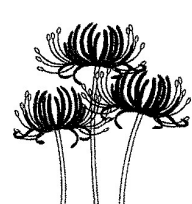
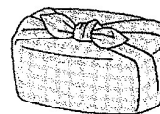


| 9月の平均給与栄養量 |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|
| エネルギー      | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
| 647kcal    | 25.5g | 21.0g | 1.9g  |



# 9月 給食カレンダー



| Mon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Thu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2日</b> <br><div> <div>大学いも</div> <div>もやしの<br/>ラー油あえ</div> </div> <div>  <div>五目あんかけ<br/>ラーメン</div> </div>                                                                                                                           | <b>3日</b> <br><div> <div>小松菜の<br/>ごまあえ</div> <div>いわしの<br/>しょうが煮</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>すいとん汁</div> </div> <div>   </div>                                                                                                        | <b>4日</b><br>給食はありませんので、<br>お弁当を持参してくださ<br>い。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>5日</b> <br>オレンジ<br><div> <div>ナムル</div> <div>韓国風<br/>ヤンニ<br/>チキン</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>わかめスープ</div> </div> <div>   </div>              | <b>6日</b> <br><div> <div>五目<br/>きんぴら</div> <div>さけの<br/>三味焼き</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>どさんこ汁</div> </div> <div>   </div>         |
| <b>9日</b> <br><div> <div>切り干し<br/>大根の<br/>サラダ</div> <div>かつおの<br/>ごまみそ<br/>がらめ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>にら玉汁</div> </div> <div>   </div> | <b>10日</b><br>3年生修学旅行のため、給食はありません。<br>お弁当を持参してくださ<br>い。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>11日</b><br>3年生修学旅行のため、<br>給食はありません。<br>お弁当を持参してくださ<br>い。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>12日</b><br>3年生修学旅行のため、<br>給食はありません。<br>お弁当を持参してくださ<br>い。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>13日</b> <br><div> <div>なし入り<br/>フルーツ</div> <div>ヨーグルトあえ</div> </div> <div>  <div>ポーク<br/>カレーライス<br/>(麦ごはん)</div> </div>                                                                                                       |
| <b>敬老の日</b><br>多年にわたり社会につくして<br>きた老人を敬愛し、長寿を祝う<br>日。<br>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>17日【十五夜献立】</b><br><b>十五夜ゼリー</b> <br><div> <div>豆のサラダ</div> <div>五目<br/>厚焼き玉子</div> </div> <div> <div>栗ごはん</div> <div>いりどり</div> </div> <div>   </div>                                                                                   | <b>18日</b> <br><div> <div>コーン<br/>サラダ</div> <div>豆腐の<br/>ナゲット<br/>2こ</div> </div> <div> <div>セサミ<br/>トースト</div> <div>白菜と<br/>肉だんごの<br/>スープ</div> </div> <div>   </div>        | <b>19日</b> <br><div> <div>もやしの<br/>中華あえ</div> <div>無塩提供<br/>ホタテ<br/>シューマイ 2個</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>麻婆豆腐</div> </div> <div>   </div> | <b>20日</b> <br><div> <div>ひじきの<br/>いため煮</div> <div>さばの<br/>竜田揚げ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>なめこ汁</div> </div> <div>   </div> |
| <b>振替休日</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>24日</b> <br><div> <div>パンサン<br/>スー</div> <div>白身魚の<br/>野菜<br/>あんかけ</div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>ワンタン<br/>スープ</div> </div> <div>   </div>                                                                                      | <b>25日</b> <br><div> <div>オニオン<br/>チップ<br/>サラダ</div> <div>タンドリー<br/>チキン</div> </div> <div> <div>食パン<br/>県産梨ジャム</div> <div>パンプキン<br/>シチュー</div> </div> <div>   </div>          | <b>26日</b><br>給食はありませんので、<br>お弁当を持参してくださ<br>い。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>27日</b><br>給食はありませんので、<br>お弁当を持参してくださ<br>い。<br>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>30日</b> <br><div> <div>野菜の<br/>ごまみそ<br/>あえ</div> <div>さつまいも<br/>天ぷら 2個</div> </div> <div>  <div>きつね<br/>うどん</div> </div>                                                                                                         | <b>食事でエネルギーや栄養を<br/>しっかりととりましょう</b><br>スポーツをする人はエネルギーや栄養素<br>を多く必要とします。さらに、子どもは成<br>長に使う分も必要です。家族より量を増や<br>したり、料理を追加したりして、しっかり<br>エネルギーや栄養素をとりましょう。<br><div>    </div> <div>           日常の分           成長に使う分           運動の分         </div> | <b>給食レシピ紹介 ～ さばの竜田揚げ ～</b><br><div> <b>材料 4人分</b><br/>           さば切り身 4切<br/>           おろししょうが 小さじ2<br/>           しょうゆ 小さじ2強<br/>           砂糖 小さじ1<br/>           酒 小さじ1<br/>           片栗粉 適量<br/>           揚げ油 適量         </div> <div> <b>作り方</b><br/>           ① さばに調味料をから<br/>めて10分置く。<br/>           ② キッチンペーパーで<br/>さばの汁気を軽く押さ<br/>え、全体に片栗粉をから<br/>めてカリッと揚げる。<br/>           ※ さばをひと口大に切っても<br/>おいしくいただけます。         </div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

※ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

令和6年度



## 9月の給食献立予定表



矢吹町立矢吹中学校

| 日   | 献立名                                                  | 主に体の組織をつくる                   |                      | 主に体の調子を整える                 |                                  | 主にエネルギーになる                          |                               | 栄養価                                                        |  |
|-----|------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                      | 1群                           | 2群                   | 3群                         | 4群                               | 5群                                  | 6群                            |                                                            |  |
| 2月  | 五目あんかけラーメン 牛乳<br>もやしのラー油あえ<br>大学いも                   | 豚もも肉                         | 牛乳                   | 人参<br>小松菜                  | もやし キャベツ<br>ねぎ メンマ<br>干し椎茸 コーン   | 中華めん 水あめ<br>かたくり粉 砂糖<br>さつまいも       | サラダ油<br>ごま油<br>揚げ油 ごま         | エネルギー 821 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.6 g |  |
| 3火  | ごはん 牛乳<br>すいとん汁 いわしのしょうが煮<br>小松菜のごまあえ                | 鶏むね肉<br>油揚げ<br>いわし           | 牛乳                   | 人参<br>小松菜                  | 大根 ごぼう<br>ねぎ<br>もやし              | ごはん<br>すいとん<br>じゃがいも 砂糖             | ごま                            | エネルギー 792 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 22.8 g<br>食塩相当量 2.3 g |  |
| 5木  | ごはん 牛乳 わかめスープ<br>韓国風ヤンニョムチキン<br>ナムル オレンジ             | 豆腐<br>鶏むね肉<br>卵              | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>ほうれん草                | ねぎ<br>もやし<br>オレンジ                | ごはん<br>かたくり粉<br>小麦粉 砂糖              | ごま<br>ごま油<br>揚げ油              | エネルギー 788 kcal<br>たんぱく質 29.1 g<br>脂質 28.2 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |
| 6金  | ごはん 牛乳<br>どさんこ汁 さけの三味焼き<br>五目きんぴら                    | 豚もも肉<br>豆腐 さけ<br>鶏むね肉        | 牛乳<br>わかめ            | 人参<br>万能ねぎ<br>いんげん         | 玉ねぎ もやし<br>ごぼう<br>こんにゃく コーン      | ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                  | サラダ油<br>ごま                    | エネルギー 763 kcal<br>たんぱく質 37.1 g<br>脂質 19.5 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |
| 9月  | ごはん 牛乳 にら玉汁<br>かつおのごまみそがらめ<br>切り干し大根のサラダ             | 豆腐 卵<br>かつお<br>凍豆腐           | 牛乳                   | にら<br>人参                   | 玉ねぎ<br>切干し大根<br>きゅうり コーン         | ごはん<br>かたくり粉<br>砂糖                  | 揚げ油<br>ごま<br>マヨネーズ            | エネルギー 796 kcal<br>たんぱく質 36.3 g<br>脂質 24.9 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |
| 13金 | ボークカレーライス(妻ごはん)<br>牛乳<br>なし入りフルーツヨーグルトあえ             | 豚もも肉                         | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ヨーグルト  | 人参<br>トマト                  | 玉ねぎ セロリー<br>みかん パイナップル<br>バナナ なし | 妻ごはん<br>じゃがいも<br>パン粉 砂糖             | サラダ油                          | エネルギー 804 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 2.7 g |  |
| 17火 | 十五夜献立<br>くりごはん 牛乳<br>五目厚焼き玉子 豆のサラダ<br>いりどり 十五夜ゼリー    | 卵 焼き豚<br>大豆 青大豆<br>鶏肉<br>生揚げ | 牛乳                   | 人参<br>ブロッコリー<br>いんげん<br>人参 | きゅうり 大根<br>ごぼう<br>こんにゃく          | ごはん<br>里芋<br>砂糖                     | ごま くり<br>ねりごま<br>米サラダ油<br>ごま油 | エネルギー 846 kcal<br>たんぱく質 33.2 g<br>脂質 27.4 g<br>食塩相当量 2.4 g |  |
| 18水 | セサミトースト 牛乳<br>白菜と肉だんごのスープ<br>豆腐のナゲット コーンサラダ          | 豆腐                           | 牛乳                   | ほうれん草<br>人参                | 白菜 ねぎ<br>干し椎茸 キャベツ<br>きゅうり コーン   | 食パン<br>砂糖<br>マロニー                   | バター ごま<br>揚げ油<br>ドレッシング       | エネルギー 824 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 33.9 g<br>食塩相当量 2.8 g |  |
| 19木 | ごはん 牛乳<br>麻婆豆腐 無糖提供ホタテシューマイ<br>もやし中華あえ               | 豚・鶏ひき肉<br>絞豆腐<br>ほたて         | 牛乳                   | 人参<br>にら<br>小松菜            | 干し椎茸<br>たけのこ<br>ねぎ もやし           | ごはん<br>砂糖 小麦粉<br>かたくり粉              | サラダ油<br>ごま油                   | エネルギー 798 kcal<br>たんぱく質 29.5 g<br>脂質 19.3 g<br>食塩相当量 2.9 g |  |
| 20金 | ごはん 牛乳<br>なめこ汁 さばの竜田揚げ<br>ひじきのいため煮                   | 豆腐 さば<br>鶏むね肉<br>油揚げ 大豆      | 牛乳<br>ひじき            | 人参<br>小松菜<br>いんげん          | なめこ<br>ねぎ<br>こんにゃく               | ごはん<br>砂糖<br>かたくり粉                  | 揚げ油<br>サラダ油                   | エネルギー 775 kcal<br>たんぱく質 33.8 g<br>脂質 25.4 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |
| 24火 | ごはん 牛乳 ワンタンスープ<br>白身魚の野菜あんかけ<br>パンサンスー               | 豚もも肉<br>ホキ 卵<br>ロースハム        | 牛乳                   | 人参 小松菜<br>ピーマン             | 玉ねぎ もやし<br>メンマ<br>きゅうり           | ごはん 春雨<br>ワンタン 砂糖<br>かたくり粉          | ごま油 揚げ油<br>白煎りごま              | エネルギー 797 kcal<br>たんぱく質 32.6 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |
| 25水 | 食パン 県産梨ジャム 牛乳<br>パンプキンシチュー<br>タンドリーチキン<br>オニオンチップサラダ | 鶏むね肉<br>ベーコン<br>鶏もも肉         | 牛乳<br>生クリーム<br>ヨーグルト | 人参<br>かぼちゃ                 | 玉ねぎ マッシュルーム<br>きゅうり<br>キャベツ      | 食パン 小麦粉<br>県産梨ジャム<br>じゃがいも<br>かたくり粉 | バター<br>サラダ油<br>揚げ油 ごま         | エネルギー 851 kcal<br>たんぱく質 35.1 g<br>脂質 26 g<br>食塩相当量 2.4 g   |  |
| 30月 | きつねうどん 牛乳<br>さつまいもの天ぷら<br>野菜のごまみそあえ                  | 鶏もも肉<br>油揚げ                  | 牛乳                   | ほうれん草<br>人参<br>いんげん        | 干し椎茸 ねぎ<br>キャベツ<br>コーン           | ソフトめん<br>さつまいも<br>天ぷら粉 砂糖           | 揚げ油<br>ごま油 ごま<br>サラダ油         | エネルギー 856 kcal<br>たんぱく質 31.9 g<br>脂質 23.4 g<br>食塩相当量 2.5 g |  |

計 13食

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

| 今月の地場産物 (矢吹町産)             |  | 今月の平均栄養価 |      | 基準値  |
|----------------------------|--|----------|------|------|
| <br>米 (コシヒカリ)<br>じゃがいも 玉ねぎ |  | エネルギー    | Kcal | 809  |
|                            |  | たんぱく質    | g    | 31.4 |
|                            |  | 脂質       | g    | 24.3 |
|                            |  | 塩分       | g    | 2.5  |





矢吹町立矢吹小学校

※10月17日(木)、25日(金)は給食を食べずに下校します。



| 10月の平均給与栄養量 |        |       |       |
|-------------|--------|-------|-------|
| エネルギー       | たんぱく質  | 脂質    | 食塩相当量 |
| 654 kcal    | 23.9 g | 21.2g | 2.0 g |

令和6年度

## 10月学校給食献立予定表



矢吹町立善郷小学校

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>石けんを使って<br/>手を洗おう!</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>1</div> <div>五目ひじきに<br/>ホッケの<br/>しお焼き</div> <div>ごはん</div> <div>なめこの<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>530</div> <div>26.7</div> <div>14.4</div> <div>3.3</div> <div>赤</div> <div>牛乳 ホッケ とり肉 ひじき<br/>油揚げ とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>にんじん コニャク グリンピース<br/>なめこ ねぎ 小松菜</div> <div>黄</div> <div>ごはん こめ油 さとう<br/>じゃが芋</div>                                                 | <div>2</div> <div>オレンジ<br/>サケの<br/>あげびたし</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>615</div> <div>29.2</div> <div>18.7</div> <div>2.0</div> <div>赤</div> <div>牛乳 わかめ サケ ぶた肉<br/>とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>ショウガ コニャク 大根 ごぼう<br/>小松菜 ねぎ オレンジ</div> <div>黄</div> <div>ごはん かたくりこ こめ油<br/>さとう 里芋 ごま油</div>                             | <div>3</div> <div>ブロッコリーの<br/>ごまサラダ</div> <div>しよくパン</div> <div>はちみつ<br/>&amp;マーガリン</div> <div>コンソメ<br/>スープ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>632</div> <div>26.3</div> <div>25.1</div> <div>2.4</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 ヨーグルト<br/>ベーコン</div> <div>緑</div> <div>コニャク ショウガ ブロッコリー コーン<br/>キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ</div> <div>黄</div> <div>食パン はちみつ&amp;マーガリン<br/>オリーブ油 ごま じゃが芋</div>             | <div>4</div> <div>べんとうじさんび<br/>お弁当持参日</div> <div>おんがくかいじゅんぴ<br/>音楽会準備のため</div> <div>フルーツの<br/>ヨーグルトあえ</div> <div>きのこチキンのカレーライス<br/>(麦ごはん) 福神漬</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>660</div> <div>20.3</div> <div>17.0</div> <div>2.3</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 ヨーグルト</div> <div>緑</div> <div>ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん<br/>セロリ パセリ りんご しめじ<br/>みかん 黄桃 バイン パナナ 福神漬</div> <div>黄</div> <div>麦ごはん こめ油 じゃが芋 バター<br/>カレーウ さとう ナタデココ</div> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>7</div> <div>くりかえきゅうぎょうび<br/>繰替休業日</div> <div>ほうれんそうの<br/>あえもの</div> <div>焼きぎょうざ</div> <div>麦ごはん</div> <div>ちゅうか<br/>コンソメスープ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>650</div> <div>19.0</div> <div>25.4</div> <div>2.0</div> <div>赤</div> <div>牛乳 きょうざ 卵 とうふ</div> <div>緑</div> <div>ほうれん草 えのきたけ もやし ねぎ<br/>玉ねぎ コーン チンゲンサイ</div> <div>黄</div> <div>麦ごはん ごま ごま油 さとう<br/>こめ油</div>        | <div>9</div> <div>じゃが芋の<br/>そばろに</div> <div>れんこんの<br/>はさみ焼き</div> <div>麦ごはん</div> <div>大根のみそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>580</div> <div>21.8</div> <div>15.4</div> <div>2.0</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 油揚げ みそ<br/>れんこんのはさみ焼き(卵)</div> <div>緑</div> <div>玉ねぎ にんじん グリンピース<br/>ショウガ 大根 ねぎ わかめ</div> <div>黄</div> <div>麦ごはん じゃが芋 さとう<br/>かたくりこ</div> | <div>10</div> <div>ひとくち<br/>ブルーベリーゼリー</div> <div>くりコロッケ</div> <div>黒糖コッパン</div> <div>ポトフ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>632</div> <div>19.0</div> <div>19.6</div> <div>2.1</div> <div>赤</div> <div>牛乳 ウインナー</div> <div>緑</div> <div>大根 玉ねぎ にんじん コーン<br/>セロリ いんげん</div> <div>黄</div> <div>黒糖コッパン くりコロッケ<br/>こめ油 ブルーベリーゼリー</div>                                                                | <div>11</div> <div>フルーツの<br/>ヨーグルトあえ</div> <div>きのこチキンのカレーライス<br/>(麦ごはん) 福神漬</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>660</div> <div>20.3</div> <div>17.0</div> <div>2.3</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 ヨーグルト</div> <div>緑</div> <div>ニンニク ショウガ 玉ねぎ にんじん<br/>セロリ パセリ りんご しめじ<br/>みかん 黄桃 バイン パナナ 福神漬</div> <div>黄</div> <div>麦ごはん こめ油 じゃが芋 バター<br/>カレーウ さとう ナタデココ</div>                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>14</div> <div>スポーツの日</div> <div>キャベツのサラダ</div> <div>とりの肉の<br/>バジル焼き</div> <div>アップルパン</div> <div>ふわふわ卵と<br/>トマトのスープ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>650</div> <div>28.3</div> <div>25.1</div> <div>2.1</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 卵 ベーコン</div> <div>緑</div> <div>バジル キャベツ きゅうり コーン<br/>ニンニク ねぎ トマト ショウガ</div> <div>黄</div> <div>アップルパン オリーブ油 さとう<br/>かたくりこ 大福豆 金時豆 ごま油</div> | <div>16</div> <div>大根サラダ</div> <div>サバの<br/>なんぶ焼き</div> <div>ごはん</div> <div>なま揚げの<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>598</div> <div>22.9</div> <div>22.7</div> <div>2.0</div> <div>赤</div> <div>牛乳 サバ わかめ かまぼこ<br/>生揚げ みそ</div> <div>緑</div> <div>大根 にんじん きゅうり 玉ねぎ<br/>えのきたけ 小松菜</div> <div>黄</div> <div>ごはん さとう ごま</div>                            | <div>17</div> <div>べんとうじさんび<br/>お弁当持参日</div> <div>せんせいがた けんしゅが<br/>先生方の研修日</div> <div>ごはん</div> <div>ふりかけ</div> <div>ニラ玉<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>628</div> <div>22.5</div> <div>22.1</div> <div>2.3</div> <div>赤</div> <div>牛乳 ふりかけ メンチカツ (ぶた肉)<br/>卵 とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>小松菜 もやし にんじん<br/>キャベツ きゅうり コーン りんご</div> <div>黄</div> <div>ごはん こめ油 ごま さとう<br/>かたくりこ</div> | <div>18</div> <div>もやしのナムル</div> <div>はるまき</div> <div>ごはん</div> <div>米粉<br/>ワンタンスープ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>595</div> <div>18.3</div> <div>24.6</div> <div>1.7</div> <div>赤</div> <div>牛乳 はるまき わかめ とり肉<br/>とうふ</div> <div>緑</div> <div>もやし きゅうり にんじん ねぎ<br/>キクラゲ チンゲンサイ 白菜キムチ</div> <div>黄</div> <div>ごはん こめ油 ごま ごま油<br/>さとう 米粉ワンタン</div>                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>21</div> <div>やさいの<br/>ごまぜあえ</div> <div>三色そばろごはん<br/>(茶めし)</div> <div>さつま芋の<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>587</div> <div>24.0</div> <div>15.5</div> <div>1.9</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 ぶた肉 卵<br/>油揚げ わかめ とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>ショウガ 枝豆 もやし にんじん<br/>ピーマン 大根 ねぎ</div> <div>黄</div> <div>ごはん さとう こめ油 ごま<br/>さつま芋</div>                                     | <div>22</div> <div>フレンチサラダ</div> <div>チーズイン<br/>ハンバーグ</div> <div>丸パン</div> <div>コーンポタージュ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>667</div> <div>24.6</div> <div>24.3</div> <div>2.8</div> <div>赤</div> <div>牛乳 ハンバーグ (ぶた肉・卵・チーズ)<br/>ベーコン</div> <div>緑</div> <div>キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ<br/>みかん コーン パセリ</div> <div>黄</div> <div>丸パン こめ油 さとう<br/>じゃが芋</div>           | <div>23</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>とりの肉の<br/>てり焼き</div> <div>ごはん</div> <div>しめじの<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>627</div> <div>24.0</div> <div>23.2</div> <div>1.9</div> <div>赤</div> <div>牛乳 とり肉 ロースハム<br/>とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>コニャク ショウガ 玉ねぎ にんじん<br/>ブロッコリー コーン しめじ 大根 ねぎ</div> <div>黄</div> <div>ごはん さとう マカロニ オリーブ油<br/>卵不使用マヨネーズ</div>                              | <div>24</div> <div>小松菜の<br/>ごま和え</div> <div>メンチカツ</div> <div>ごはん</div> <div>ふりかけ</div> <div>ニラ玉<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>628</div> <div>22.5</div> <div>22.1</div> <div>2.3</div> <div>赤</div> <div>牛乳 ふりかけ メンチカツ (ぶた肉)<br/>卵 とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>小松菜 もやし にんじん<br/>キャベツ きゅうり コーン りんご</div> <div>黄</div> <div>ごはん こめ油 ごま さとう<br/>かたくりこ</div>                                                          |
| <div>28</div> <div>かおり和え</div> <div>サンマの<br/>おろしに</div> <div>ごはん</div> <div>呉汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>587</div> <div>24.2</div> <div>18.9</div> <div>2.0</div> <div>赤</div> <div>牛乳 サンマ 卵 ぶた肉<br/>大豆 とうふ 油揚げ みそ</div> <div>緑</div> <div>キャベツ 大根 きゅうり 青じそ<br/>玉ねぎ にんじん ねぎ</div> <div>黄</div> <div>ごはん ごま じゃが芋</div> | <div>29</div> <div>やさいの<br/>ツナ和え</div> <div>ミートボール</div> <div>ごはん</div> <div>オニオン<br/>スープ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>567</div> <div>22.8</div> <div>17.9</div> <div>1.8</div> <div>赤</div> <div>牛乳 ミートボール (ぶた肉・とり肉)<br/>まぐろツナ ベーコン</div> <div>緑</div> <div>小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ<br/>しめじ パセリ</div> <div>黄</div> <div>ごはん ごま さとう</div>                                                 | <div>30</div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>チキンナゲット</div> <div>わかめごはん</div> <div>小松菜の<br/>みそ汁</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>600</div> <div>25.6</div> <div>20.5</div> <div>2.4</div> <div>赤</div> <div>牛乳 わかめ チキンナゲット<br/>とうふ みそ</div> <div>緑</div> <div>ごぼう きゅうり にんじん<br/>コーン 小松菜 玉ねぎ</div> <div>黄</div> <div>ごはん こめ油 ごま<br/>卵不使用マヨネーズ</div>                  | <div>31</div> <div>大学芋</div> <div>エビシユマイ</div> <div>ソフトめん</div> <div>五目うどんの<br/>スープ</div> <div>エネルギー<br/>(kcal)</div> <div>たんぱく質<br/>(g)</div> <div>脂質<br/>(g)</div> <div>塩分<br/>(g)</div> <div>667</div> <div>25.1</div> <div>19.7</div> <div>2.5</div> <div>赤</div> <div>牛乳 エビシユマイ とり肉<br/>油揚げ ナルト</div> <div>緑</div> <div>干しいたけ 大根 にんじん 玉ねぎ<br/>小松菜 ねぎ</div> <div>黄</div> <div>ソフトめん さとう さつま芋<br/>はちみつ 水あめ ごま</div>                                                     | <div>今月の行事食<br/>関係</div> <div>8日(火) カミカミ給食</div> <div>15日(火) ふくしま健康応援メニュー<br/>福島県×キュービー<br/>「ふわふわ卵とトマトのスープ」</div> <div>21日(火) 6年1組 テーブルマナー給食</div> <div>23日(水) 6年2組 テーブルマナー給食</div> <div>29日(火) 6年3組 テーブルマナー給食</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

赤の食べもの

おもに血や肉など  
赤色の  
体をつくるもとになる食品

緑の食べもの

おもに体の調子  
を  
整えるもとになる食品

黄色の食べもの

おもに熱や力などを  
出す  
エネルギーのもとになる食品

10月の平均給食栄養量

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------|--------|--------|
| 631          | 23.4      | 22.2   | 2.3    |

※ 諸般の事情により、献立や使用食材が変更になることがあります。ご了承ください。



矢吹町立三神小学校

※10月17日(木)は給食を食べずに下校します。



| 10月の平均給与栄養量 |        |        |       |
|-------------|--------|--------|-------|
| エネルギー       | たんばく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
| 654 kcal    | 23.9 g | 21.2 g | 2.0 g |

2024年10月

矢吹町立中畑小学校

| 日       | 献立名                                                                   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | 牛乳 コッペパン クリームゴールド<br>キャベツとたまごのスープ クリーミーコロッケ<br>ブロッコリーとまめのサラダ          | 牛乳 たまご だいず<br>だいふくまめ<br>きんときまめ                     | あおじそドレッシング<br>クリームゴールド コッペパン<br>クリーミーコロッケ あぶら | キャベツ たまねぎ しめじ<br>ブロッコリー                                       | 655 kcal<br>19.4 g<br>26.1 g<br>2.2 g |
| 2<br>水  | 牛乳 むぎごはん さつまいものみそ汁<br>さんまのみぞれに ひきないり                                  | 牛乳 さんま なまあげ みそ<br>ぶたにく こうやどうふ<br>あぶらあげ             | むぎごはん さつまいも あぶら<br>さとう                        | にんじん えのきたけ ねぎ<br>ごぼう だいこん ほししいたけ                              | 641 kcal<br>23.8 g<br>22.4 g<br>1.7 g |
| 3<br>木  | 牛乳 みそラーメン いんげんのごまあえ<br>もちごめにくだんご ぶどうゼリー                               | 牛乳 ぶたにく みそ<br>ちくわ                                  | ちゅうかめん ごまあぶら<br>ごま さとう ぶどうゼリー<br>もちごめにくだんご    | にら にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>とうもろこし にんにく いんげん                  | 669 kcal<br>23.3 g<br>19.6 g<br>2.1 g |
| 4<br>金  | 牛乳 ごはん すきやきふう<br>だいこんサラダ あつやきたまご                                      | 牛乳 かまぼこ ぶたにく<br>あつやきたまご とうふ                        | あぶら さとう ごはん                                   | だいこん きゅうり にんじん<br>はくさい ねぎ えのきたけ<br>しゅんぎく しらたき                 | 677 kcal<br>26.3 g<br>27.9 g<br>2.0 g |
| 7<br>月  | 牛乳 ごはん きのこけんちん汁<br>ホッケのこんぶしょうゆやき<br>あつあげとぶたにくのみそいため                   | 牛乳 ほっけ とうふ みそ<br>ぶたにく なまあげ                         | ごはん さとも あぶら<br>さとう                            | しめじ なめこ だいこん<br>ごぼう ねぎ ビーマン にんじん<br>キャベツ こんにゃく<br>ほししいたけ しょうが | 638 kcal<br>32.0 g<br>21.2 g<br>2.2 g |
| 8<br>火  | 牛乳 コッペパン ポークビーンズ<br>とりのてりやき イタリアンサラダ                                  | 牛乳 とりにく ぶたにく<br>チーズ だいず きんときまめ<br>だいふくまめ           | コッペパン さとう じゃがいも<br>あぶら イタリアンドレッシング            | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>にんじん しょうが とうもろこし<br>トマト にんにく                | 644 kcal<br>29.9 g<br>22.9 g<br>2.2 g |
| 9<br>水  | 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁<br>わふうおろしハンバーグ<br>ほうれんそうのソテー                          | 牛乳 ハンバーグ ベーコン<br>あぶらあげ みそ                          | ごはん バター                                       | だいこん ほうれんそう にんじん<br>とうもろこし ほうれんそう<br>かぼちゃ こまつな                | 655 kcal<br>24.8 g<br>24.9 g<br>2.2 g |
| 10<br>木 | 牛乳 しょくパン じゃがいものスープ<br>ブルーベリージャム【目の愛護デー】<br>おさかなナゲット（2こ） ブロッコリーとチキンサラダ | 牛乳 おさかなナゲット<br>とりにく ベーコン                           | しょくパン ブルーベリージャム<br>じゃがいも さとう マヨネーズ<br>ごま ラーゆ  | たまねぎ ブロッコリー キャベツ<br>しょうが                                      | 640 kcal<br>28.9 g<br>26.1 g<br>2.2 g |
| 11<br>金 | 給食を食べずに下校します                                                          |                                                    |                                               |                                                               |                                       |
| 14<br>月 | スポーツの日                                                                |                                                    |                                               |                                                               |                                       |
| 15<br>火 | 学習発表会 振替休業日                                                           |                                                    |                                               |                                                               |                                       |
| 16<br>水 | 牛乳 むぎごはん ポークカレー<br>かいそうサラダ ヨーグルト                                      | 牛乳 ぶたにく わかめ<br>こんぶ あかとさか しろとさか<br>まふのり ヨーグルト くきわかめ | むぎごはん じゃがいも あぶら<br>さとう ごまあぶら カレールウ<br>ごま      | たまねぎ にんじん パセリ<br>しょうが にんにく キャベツ<br>とうもろこし                     | 665 kcal<br>19.0 g<br>16.1 g<br>2.2 g |
| 17<br>木 | 給食を食べずに下校します                                                          |                                                    |                                               |                                                               |                                       |
| 18<br>金 | 牛乳 ごはん にらのみそ汁<br>とりにくのしょうがやき えだまめサラダ<br>オレンジ                          | 牛乳 とりにく とうふ みそ<br>ちくわ                              | ごはん あぶら さとう                                   | にら たまねぎ オレンジ<br>とうもろこし キャベツ<br>しょうが にんにく えだまめ                 | 645 kcal<br>28.2 g<br>22.3 g<br>2.0 g |
| 21<br>月 | 牛乳 むぎごはん とん汁<br>さわらのごまみそやき<br>ごもくきんぴら                                 | 牛乳 さわら ぶたにく<br>とうふ みそ さつまあげ                        | むぎごはん あぶら さとも<br>さとう                          | にんじん れんこん ごぼう<br>ねぎ こんにゃく だいこん                                | 640 kcal<br>32.5 g<br>19.0 g<br>2.1 g |
| 22<br>火 | 牛乳 チャンポンめん キャベツのすみそあえ<br>だいがくいも                                       | 牛乳 ぶたにく いか かまぼこ<br>わかめ みそ あぶらあげ                    | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま さつまいも さとう           | キャベツ たまねぎ にんじん<br>しょうが ほししいたけ ねぎ                              | 676 kcal<br>26.1 g<br>17.1 g<br>1.7 g |
| 23<br>水 | 牛乳 ごはん たまねぎのみそ汁<br>さばサラサやき（カレー風味）<br>えのきとほうれんそうのあえもの                  | 牛乳 わかめ あぶらあげ<br>かまぼこ さば みそ                         | ごはん ごまあぶら                                     | たまねぎ にんじん ねぎ<br>ほうれんそう えのきたけ<br>もやし                           | 643 kcal<br>16.4 g<br>12.6 g<br>1.5 g |
| 24<br>木 | 牛乳 こくとうコッペパン<br>クラムチャウダー フレンチサラダ<br>ビッグにくだんご                          | 牛乳 あさり ベーコン<br>にくだんご                               | こくとうコッペパン じゃがいも<br>あぶら さとう シチュールウ             | にんじん たまねぎ パセリ<br>きゅうり みかん キャベツ                                | 646 kcal<br>18.8 g<br>17.0 g<br>2.1 g |
| 25<br>金 | 🎁 お弁当の日 🎁                                                             |                                                    |                                               |                                                               |                                       |
| 28<br>月 | 牛乳 ごはん いしかり汁<br>とりにくのごまやき ひじきのいために                                    | 牛乳 とりにく さけ みそ<br>あぶらあげ だいず ひじき                     | ごはん ごまあぶら ごま<br>じゃがいも バター あぶら<br>さとう          | しょうが だいこん にんじん<br>ねぎ もやし しらたき                                 | 660 kcal<br>30.2 g<br>25.4 g<br>1.5 g |
| 29<br>火 | 牛乳 コッペパン コンソメスープ<br>メンチカツ ポテトサラダ                                      | 牛乳 メンチカツ ハム                                        | コッペパン じゃがいも<br>マヨネーズ                          | ほうれんそう たまねぎ にんじん<br>セロリ パセリ キャベツ<br>とうもろこし                    | 656 kcal<br>17.1 g<br>19.6 g<br>2.0 g |
| 30<br>水 | 牛乳 ごはん<br>ようふうおでん ごぼうのマヨサラダ<br>ハロウィンデザート                              | 牛乳 ウインナー がんもどき                                     | ごはん じゃがいも さとう<br>マヨネーズ ハロウィンデザート              | にんじん だいこん きゅうり<br>キャベツ こんにゃく ごぼう                              | 653 kcal<br>17.8 g<br>25.7 g<br>2.0 g |
| 31<br>木 | 牛乳 コッペパン ミネストローネ<br>チーズハムサンドフライ<br>キャベツとコーンのサラダ                       | 牛乳 だいず ベーコン<br>ハムサンドチーズフライ                         | コッペパン あぶら じゃがいも<br>マヨネーズ マカロニ                 | キャベツ セロリ たまねぎ にんじん<br>トマト マッシュルーム パセリ<br>とうもろこし               | 677 kcal<br>20.6 g<br>26.4 g<br>2.2 g |

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。  
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※10月11日(金)、17日(木)は給食を食べずに下校します。



| 10月の平均給食栄養量 |        |       |       |
|-------------|--------|-------|-------|
| エネルギー       | たんぱく質  | 脂質    | 食塩相当量 |
| 654 kcal    | 23.9 g | 21.2g | 2.0 g |