

給食だより

9月号

令和5年8月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

曜日	月	火	水	木	金
日	8・9月の給食目標				1
献立	朝食をしっかりと食べて、 生活のリズムをととのえよう！ 	おもに副菜 おもに主菜 おもに体をつくる食べ物 おもに熱や力になる食べ物 おもに体の調子を整える食べ物	おもに副菜 おもに主菜 おもに体をつくる食べ物 おもに熱や力になる食べ物 おもに体の調子を整える食べ物	中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal 食塩相当量 月平均 2.0g未満 ★9月29日は十五夜です	1 619 kcal 1.9 g しおこんぶあえ とりにくと ゴーヤのあげに ごはん えのきの みそしる
赤					
黄					
緑					
日	4	5	6	7	8
献立	アップルシャーベットの にくだんごの トマトに えだまめチャーハン	メンマいため とりにくの ピリからやき ごはん たまねぎの みそしる	コールスローサラダ フィッシュカツ ちゅうのうソース かぼちゃの コンソメスープ こめこ まるきりパン	だいのサラダ ぶたにくと れんこんのいためもの ごはん しめじの みそしる	チャプチェ とうふチリ ごはん とりごぼう みそしる
赤	ぶたにく にくだんご きゅうにゅう	とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ だいのペースト きゅうにゅう	しろみざかな ハム とりにく きゅうにゅう	ぶたにく だいの ハム なまあげ みそ だいの きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ だいのペースト きゅうにゅう
黄	こめ あぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら あぶら	こめパン こむぎこ あぶら	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう はるさめ じゃがいも
緑	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ カットトマト パセリこりんこ	にんにく にんじん キャベツ にら メンマ カボチャ えのきたけ たまねぎ	キャベツ にんじん きゅうり コーン カボチャ たまねぎ いんげん パセリこ	れんこん にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう もやし ぶなしめじ ねぎ	たまねぎ いんげん しょうが にんにく にんじん にら ごぼう つきこん ねぎ
日	11	12	13	14	15
献立	ブロッコリーの ちゅうかあえ さばの しおこうじづけやき ごはん うちまめの みそしる	だいのとひじきの レモンサラダ あつやきたまご わふうじる おおむぎめん	やさしいため あつあげのごまだれ ごはん ぎつまいもの みそしる	ももゼリー コーンサラダ なすとトマトの キーマカレー (むぎごはん)	おかかマヨあえ ぶたにくの しょうがいため ごはん だいの みそしる
赤	さば うちまめ みそ だいのペースト きゅうにゅう	たまご だいの ひじき とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ だいのペースト きゅうにゅう	ぶたにく だいのミート	ぶたにく かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ みそ だいのペースト きゅうにゅう
黄	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	おおむぎめん あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま ぶたにく さつまいも	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも
緑	ブロッコリー きゅうり にんじん もやし だいの ほうれんそう ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん コーン レモンじる はくさい まいたけ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいの こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ なす しょうが にんにく カットトマト もも	しょうが たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいの
日	18	19	20	21	22
献立	敬老の日 	キャベツナムル あげシューマイ ひとり2こ ごはん おやこ かきたまスープ	しょうゆフレンチ さけのトマトパンこやき マーマレードジャム やさいスープ こめこパン	きりぼしだいに だいのみそタンタン ごはん なめこの みそしる	ごもくひじき とりのてりやき ごはん とうふの みそしる
赤		ぶたにく とりにく たまご きゅうにゅう	さけ ベーコン きゅうにゅう	だいの ぶたにく みそ さつまいも なまあげ だいのペースト きゅうにゅう	とりにく さつまいも ひじき だいの とうふ だいのペースト みそ きゅうにゅう
黄		こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	こめこパン マーマレードジャム パンこ オリーブオイル あぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら さつまいも
緑		キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ キヌサヤ	パセリこ きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ カボチャ ぶなしめじ いんげん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいに にんじん いんげん ほししいたけ はくさい なめこ ねぎ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ いんげん だいの えのきたけ ねぎ
日	25	26	27	28	29
献立	ちゅうかサラダ カツオフライ ごはん キムチスープ	きりぼし だいのサラダ ソフトめん ミートソース	あおりのポテト みゆきなすの あげびたし ごはん キャベツの みそしる	ブロッコリーの いそマヨネーズあえ さわらのねぎみそやき ごはん にくとうふ	しょうごやこんだて じゃこサラダ わふうきんぴら つつみやき ぎつまいも ごはん すましじる
赤	カツオ わかめ ハム ぶたにく みそ きゅうにゅう	きゅうにくと ぶたにく だいのミート しょうが	とりにく あぶらあげ あおりの とうふ みそ だいのペースト きゅうにゅう	さわら ねぎ かつおぶし のり ぶたにく とうふ きゅうにゅう	ぶたにく あげちりめん とりにく かまぼこ きゅうにゅう
黄	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう マヨネーズ あぶら	こめ もちごめ さつまいも ごま ごまあぶら おつきみだんご
緑	キャベツ きゅうり コーン だいの にんじん にら はくさいキムチ ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく カットトマト きりぼしだいの キャベツ ほうれんそう コーン	みゆきなす ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ かたくりこ	ねぎ ブロッコリー にんじん もやし コーン ほししいたけ しらたき はくさい ねぎ	きんぴら キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい こまつな ねぎ

※都合により献立は変更になる場合があります。