

給食だより 9月号

令和6年8月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月		火		水		木		金	
	2	586 kcal 1.9 g	3	662 kcal 2.3 g	4	622 kcal 1.8 g	5	642 kcal 1.9 g	6	613 kcal 1.9 g
献立	きゅうりのごましょうゆづけ / ぶたにくのしょうがいため		きりぼしだいこんサラダ		コーンポテトソテー / いわしのしょうがに		だいずサラダ / とりのしおからあげ		いんげんときゅうりのごまあえ	
赤	ごはん / ごもくみそしる		ソフトめん		ごはん / にくどうぶ		ごはん / なつやさいみそしる		マーボーなまあげどん(むぎごはん)	
黄	ぶたにく / とりにく / なまあげ / みそ / だいずペースト / きゅうにゅう		ぶたにく / だいず / ミート / きゅうにゅう		いわし / ぶたにく / とうふ / みそ / きゅうにゅう		とりにく / だいず / とうふ / みそ / きゅうにゅう		ぶたにく / だいず / ミート / なああげ / みそ / ちくわ / きゅうにゅう	
緑	ごはん / あぶら / さとう / ごま / ごまあぶら / じゃがいも		ソフトめん / さとう / あぶら / ごま / こめこ		ごはん / じゃがいも / あぶら / さとう / かたくりこ / ごまあぶら		ごはん / かたくりこ / あぶら / さとう		ごはん / むぎ / あぶら / さとう / かたくりこ / ごまあぶら / ごま	
赤	しょうが / たまねぎ / きゅうり / にんじん / はくさい / えのきたけ / ほうれんそう		きりぼしだいこん / キャベツ / きゅうり / にんじん / たまねぎ / なす / スッキー / コーン / グリンピース / しょうが / にんにく / トマトかん		たまねぎ / コーン / にんにく / パセリ / にんじん / えのきたけ / つきこん / ほししいたけ / ねぎ / しょうが		にんにく / しょうが / キャベツ / こまつな / にんじん / たまねぎ / なす / つきこん / いんげん / コーン		にんじん / たまねぎ / ほししいたけ / メンマ / グリンピース / にんにく / しょうが / いんげん / キャベツ / きゅうり	
	9	594 kcal 2.2 g	10	614 kcal 2.1 g	11	595 kcal 2.8 g	12	591 kcal 1.9 g	13	622 kcal 2.2 g
献立	なめたけあえ / アジフライ		ひじきサラダ / あつあげのホイコーロー		ツナサラダ / ポークビーンズ		おかかあえ / ぶたにくのパーペキューソースいため		はるさめサラダ / チキンみそカツ	
赤	ごはん / とりじゃがみそしる		ごはん / さつまいものみそしる		りんごジャム / カボチャのコンソメスープ / こめこコッパン		ごはん / ごまみそしる		ごはん / ゆうがおのちゅうかスープ	
黄	アジ / とりにく / みそ / きゅうにゅう		なまあげ / ぶたにく / ひじき / ハム / あぶらあげ / みそ / だいずペースト / きゅうにゅう		ぶたにく / だいず / ツナ / ベーコン / きゅうにゅう		ぶたにく / かつおぶし / なまあげ / みそ / だいずペースト / きゅうにゅう		とりにく / ぶたにく / きゅうにゅう	
緑	ごはん / こむぎこ / あぶら / ごま / ごまあぶら / じゃがいも		ごはん / あぶら / さとう / ごま / ごまあぶら / さつまいも		こめこパン / さとう / あぶら / マカロニ		ごはん / あぶら / さとう / かたくりこ / じゃがいも / ごま		ごはん / さとう / ごまあぶら / こむぎこ / あぶら / はるさめ / ごま	
赤	なめたけ / キャベツ / きゅうり / ほうれんそう / コーン / だいこん / つきこん / ねぎ		たけのこ / キャベツ / ビーマン / にんにく / もやし / きゅうり / にんじん / だいこん / えのきたけ / こまつな / ねぎ		りんご / にんじん / たまねぎ / グリンピース / しょうが / にんにく / トマトかん / キャベツ / もやし / きゅうり / はくさい / カボチャ / パセリ		たまねぎ / なす / いんげん / もやし / ほうれんそう / にんじん / はくさい / えのきたけ		もやし / こまつな / にんじん / たまねぎ / メンマ / ゆうがお / きくらげ / ねぎ / しょうが	
	16		17	654 kcal 1.6 g	18	594 kcal 1.8 g	19	582 kcal 2.0 g	20	627 kcal 2.9 g
献立	敬老の日		じゅうごやこんだて		わふうマヨあえ / さわらのさいきょうやき		だいずいりナムル / ぶたキムチ		フレンチサラダ	
赤			じゅうごやゼリー / こんこんスナック / わふうじる / ゆでうどん		ごはん / カボチャだんごじる		ごはん / あぶらあげみそしる		みゆきなすとトマトのキーマカレー(むぎごはん)	
黄			だいず / あおのり / とりにく / あぶらあげ / きゅうにゅう		さわら / みそ / かつおぶし / とりにく / あぶらあげ / きゅうにゅう		ぶたにく / だいず / とうふ / あぶらあげ / みそ / きゅうにゅう		ぶたにく / だいず / ミート / きゅうにゅう	
緑			ゆでうどん / かたくりこ / こむぎこ / さつまいも / あぶら / ゼリー		ごはん / さとう / マヨネーズ / カボチャだんご		ごはん / こまあぶら / さつまいも		ごはん / むぎ / あぶら / カレールウ	
赤	こほう / れんこん / にんじん / はくさい / たまねぎ / ほししいたけ / ねぎ				こまつな / キャベツ / もやし / にんじん / だいこん / えのきたけ / ねぎ		しょうが / にんにく / たまねぎ / はくさい / キムチ / もやし / にんじん / ほうれんそう / だいこん / しめじ		キャベツ / きゅうり / にんじん / こまつな / コーン / たまねぎ / なす / しょうが / にんにく / トマトかん	
	23		24	603 kcal 2.0 g	25	614 kcal 2.4 g	26	580 kcal 2.1 g	27	595 kcal 2.1 g
献立	振替休日		じゃこサラダ / コロッケ		ポイルやさい / カリーブルスト		のりごまあえ / とうふチリ		メンマいため / サバのしおこうじやき	
赤	9/22(日) 秋分の日		ごはん / ぐたくさんみそしる		せわれこめこパン		ごはん / みそワントンスープ		ごはん / えのきのみそしる	
黄			ひじき / ちりめんじゃこ / とりにく / とうふ / あぶらあげ / みそ / きゅうにゅう		ウインナー / とりにく / とうにゅう / ジョア		なまあげ / のり / ぶたにく / みそ / きゅうにゅう		サバ / ぶたにく / とうふ / あぶらあげ / みそ / きゅうにゅう	
緑			ごはん / じゃがいも / こむぎこ / あぶら / ごまあぶら / ごま / じゃがいも		こめこパン / さとう / あぶら / じゃがいも / ホワイトルウ / こめこ		ごはん / こまあぶら / さとう / ごま / ワントン		ごはん / こまあぶら / じゃがいも	
赤			キャベツ / もやし / きゅうり / こまつな / にんじん / たまねぎ / しめじ / いんげん		にんじん / キャベツ / たまねぎ / ブロッコリー / コーン		たまねぎ / いんげん / しょうが / にんにく / キャベツ / もやし / きゅうり / にんじん / メンマ / チンゲンサイ / ねぎ		にんじん / たまねぎ / キャベツ / メンマ / たら / にんにく / はくさい / えのきたけ	
	30	626 kcal 1.9 g	日にち エネルギー Kcal 塩分 g							
献立	たくあんあえ / あげシューマイ		おもに副菜 / おもに主菜				8・9月の給食目標		朝食をしっかりと食べて、生活のリズムをととのえよう!	
赤	ごはん / ほうれんそうのみそしる		しゅうじやく 主食 / しゅうじやく 汁物		9月17日(火)は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれます。十五夜の日が必ず満月とは限りません。今年の9月の満月日は、9月18日(水)です。五穀豊穡に感謝しながら、夜空を見上げてみましょう。				はやおき	
黄	とりにく / ぶたにく / かつおぶし / とうふ / あぶらあげ / みそ / だいずペースト / きゅうにゅう		おもに体をつくる食べ物						あさごはん	
緑	ごはん / こむぎこ / あぶら / ごま		おもに熱や力になる食べ物							
赤	キャベツ / きゅうり / にんじん / たくあん / たまねぎ / もやし / ほうれんそう / ねぎ		おもに体の調子を整える食べ物							

※都合により献立は変更になる場合があります。