



9月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう20回(米飯15回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal)	たんぱくしつ (g)
		血やにくになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	力や熱のもとになる (きいろ)	ししつ (g)	えんぶん (g)
1 (金)	あつぎりしょくパン チョコクリーム ギゆうにゆう とりにくのカチャトラ きやべつのスープ みかんゼリー	ギゆうにゆう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト しめじ エリンギ バジル きやべつ にんじん みかん	パン チョコクリーム オリーブゆ さとう	600 20.5	25.2 2.2
4 (月)	むぎいりごはん セルフぶたどん ギゆうにゆう ひややつこ こんにやくとやさいのいそかあえ	ギゆうにゆう ぶたにく とうふ かつおぶし のり	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ こまつな もやし	こめ むぎ さとう サラダあぶら しらたき こんにやく	580 16.9	22.6 1.8
5 (火)	むぎいりごはん ギゆうにゆう さばのかんこくふうてりやき あおなのおひたし とうにゆういりまろやかみそしる	ギゆうにゆう さば あぶらあげ みそ とうにゆう かつおぶし	にんにく きやべつ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく	582 17.3	27.1 2.1
6 (水)	むぎいりわかめごはん ギゆうにゆう にらまんじゅう(2こ) ゴーヤチャンプル じゃがいもとあぶらあげのみそしる	ギゆうにゆう わかめ たまご ぶたにく まぐろ みそ かつおぶし	にら もやし ゴーヤ(にがうり) こまつな	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	596 15.7	23.1 2.7
7 (木)	むぎいりごはん ギゆうにゆう あじのフライ ポイルきやべつ ソース マーボーやさしいため	ギゆうにゆう あじ ぶたにく みそ	きやべつ なす にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん	こめ むぎ サラダあぶら こんにやく パンこ さとう	637 20.0	25.4 1.4
8 (金)	こめこパン ギゆうにゆう チリコンカン ゆでやさい(イタリアンドレッシング) とちぎけんさんにゆうしょうヨーグルト	ギゆうにゆう だいず ギゆうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース きやべつ もやし こまつな	こめこパン サラダあぶら ドレッシング さとう	600 21.8	29.4 1.9
11 (月)	むぎいりごはん ギゆうにゆう とりにくのバーベキューソースがけ ピーマンのジャコいため かんぴょうのみそしる	ギゆうにゆう とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし みそ	しょうが たまねぎ レモン にんにく ねぎ りんご ピーマン パプリカ かんぴょう にんじん にら	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごま さとう	590 17.2	25.4 2.2
12 (火)	むぎいりごはん ギゆうにゆう しろみさかなのみそチーズやき きやべつともやしのいそかあえ いりどうふ	ギゆうにゆう メルルーサ みそ こなチーズ のり とうふ ぶたにく	レモン パセリ もやし ほうれんそう きやべつ しいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	こめ むぎ ドレッシング さとう サラダあぶら	655 22.2	30.1 2.0
13 (水)	ひやしサラダうどん ギゆうにゆう (ひやしうどん・ゆでやさい・めんつゆ) コーンコロケ レモンカスタードタルト	ギゆうにゆう わかめ ハム ぶたにく たまご	きやべつ きゅうり にんじん コーン レモン	うどん でんぶん サラダあぶら さとう こむぎこ パンこ マーガリン	644 22.9	19.1 2.6
14 (木)	こうやどうふごはん ギゆうにゆう ニシンのてりやき きやべつともやしのごまあえ さつまいもとエノキのみそしる	ギゆうにゆう ぶたにく こうやどうふ にしん かつおぶし みそ わかめ	ごぼう もやし にんじん しいたけ さやいんげん きやべつ ほうれんそう エノキたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにやく すりごま ねりごま さつまいも	597 15.3	25.1 2.2
15 (金)	むぎいりごはん かんこくのり ギゆうにゆう ぶたにくのしょうがいため とうがんのごまずあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ギゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ のり かつおぶし わかめ みそ	たまねぎ ピーマン しょうが とうがん にんじん きゅうり コーン にんにく	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	634 18.2	26.9 2.1
19 (火)	セルフメキシカンライス(ターメリックライス) ギゆうにゆう ようふうたまごスープ ぶどうゼリー	ギゆうにゆう とりにく いか たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリーンピース セロリ ぶどう	こめ むぎ バター オリーブゆ じゃがいも でんぶん	626 16.8	23.6 1.9
20 (水)	スパゲティミートソース ギゆうにゆう こんにやくサラダ(バンバンジードレッシング) オレンジ(2きれ)	ギゆうにゆう ギゆうにく ぶたにく こなチーズ わかめ	ニンニク しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト きやべつ きゅうり コーン オレンジ	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら こむぎこ さとう パター ドレッシング	640 18.4	29.2 1.5
21 (木)	むぎいりごはん チキンカレー ギゆうにゆう フルーツのアセロラジュレあえ ミニフィッシュ	ギゆうにゆう とりにく こなチーズ かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん パイン アセロラ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダあぶら さとう	688 16.9	21.5 1.9
22 (金)	むぎいりごはん セルフかきあげどん ギゆうにゆう (えびいかいりやさいかきあげ・てんどんのタレ) しおこんぶいりあさづけ なすとたまねぎのみそしる	ギゆうにゆう えび いか こんぶ かつおぶし みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きやべつ きゅうり なす さやいんげん	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ さとう	628 20.3	19.4 2.5
25 (月)	むぎいりごはん ギゆうにゆう ハンバーグわふうおろしソース ポテトのチーズに たまねぎとあぶらあげのみそしる	ギゆうにゆう とりにく ぶたにく チーズ かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ だいこん ブロックリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも マーガリン	655 20.1	25.9 2.3
26 (火)	むぎいりいりこなめし ギゆうにゆう とりにくとカシューナッツのいためもの チキンとだいこんのスープ	ギゆうにゆう いりこ とりにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ だいこん セロリ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら カシューナッツ	641 23.0	23.1 2.3
27 (水)	むぎいりごはん さけふりかけ ギゆうにゆう とりにくとだいずのみそいため のっぺいじる	ギゆうにゆう とりにく だいず あかみそ ぶたにく とうふ さけ	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう さといも こんにやく ごま	640 20.4	26.8 2.0
28 (木)	セレクトのバーガー ギゆうにゆう ミネストローネ (①セルフてりやきチキン・②フィレオフィッシュ) きやべつのフレンチサラダ とうにゆうパンナコッタ	ギゆうにゆう ベーコン ハム とうにゆう (とりにく・タラ)	きゅうり きやべつ コーン にんじん セロリ たまねぎ トマト にんにく いちご	パン オリーブゆ さとう じゃがいも スパゲティ サラダあぶら (こむぎこ・パンこ)	①654 ②684 ①23.2 ②23.6	①29.6 ②27.4 ①2.8 ②2.5
29 (金)	さつまいもごはん ギゆうにゆう いわしのかばやき いそかあえ みそけんちんじる おつきみゼリー	ギゆうにゆう いわし のり とうふ かつおぶし みそ	だいこん にんじん ごぼう もやし しょうが ほうれんそう きやべつ ねぎ みかん ブルーベリー	こめ むぎ さつまいも さとう サラダあぶら さといも こんにやく	644 17.5	22.4 2.4



9がつのきゅうしょくもくひょう

すききらいしないでたべよう。

9/11(月)～9/17(日)は、石井小マナー重点週間です。食事マナーに気を付けて食事をしましょう。

★9月29日(金)は十五夜です。

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月が「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれ、おだんごやスキ、里芋などをお供えて月を眺めます。

29日(金)に『十五夜(芋名月)献立』として、さつまいもごはん、脂ののった「いわし」を出します。デザートは、夜空をイメージした紫色のブルーベリーゼリーに、満月に見立てたみかんゼリーがのったお月見ゼリーです。

3～4年生の学校給食摂取基準

1人1日(Kcal) 650
たんぱく質(g) 26
脂質(g) 18g～21.7g
塩分(g) 2.0

今月平均

629
25.2
19.4
2.2

*都合によりこんだてが変更になる場合があります。

