



8.9月 学校給食献立予定表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち	献立名			主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
ようび	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
30 金	 こめこパン	 牛乳	チリコンカン キャベツのソテー こおりのデザート りんごジャム	パン ジャム あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな	571 24.8	20.4 2.1
2 月	 むぎいりごはん	 牛乳	セルフぶたどん こまつなとじゃこのいためもの ひややっこ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつな	628 27.7	18.1 2.0
3 火	 むぎいりごはん	 牛乳	ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなとうふのスープ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ たまご とりにく ぶたにく とうふ	にら にんじん しょうが えのきたけ たまねぎ こまつな キャベツ ねぎ たまねぎ	627 23.9	18.5 2.1
4 水 トマト給食	 むぎいりごはん	 牛乳	おつかれサマー！セルフマたまどん にくだんごスープ ラムネゼリー	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ トマト えだまめ にんにく たけのこ にんじん もやし しいたけ	672 28.5	17.7 2.2
5 木	 コッペパン	 牛乳	セルフフィッシュバーガー ゆで野菜 ミネストローネスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリ トマト	619 24.8	18.9 2.7
6 金	 むぎいりごはん	 牛乳	チキンカレー かいそういりサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう こんぶ こさかな	キャベツ もやし にんじん グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	654 21.9	17.0 2.0
9 月	 むぎいりごはん	 牛乳	アジフライ からしあえ みそしる	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	627 22.3	16.5 1.9
10 火	 むぎいりごはん	 牛乳	ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ（さけぱっば）	こめ むぎ トック あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さけ たまご	にら キャベツ しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ	595 24.4	17.8 2.7
11 水	 むぎいりごはん	 牛乳	あかうおのかすづけやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく ざらめ	ぎゅうにゅう こんぶ あかうお ぶたにく だいず	もやし キャベツ にんじん にんにく ごぼう	585 27.1	15.2 1.5
12 木	 コッペパン	 牛乳	とりにくのカチャトーラ キャベツのスープ れいとうみかん いちごジャム	パン ジャム こめこ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく トマト パセリ きゃべつ にんじん みかん	689 27.6	25.4 2.5
13 金	 むぎいりごはん	 牛乳	セルフタコライス（にく・ポイルキャベツ） トマトとたまごのスープ アセロラゼリー	こめ むぎ かたくりこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマト	670 24.8	20.7 2.0
17 火 十五夜献立	 むぎいりごはん	 牛乳	いわしのうめに ごまあえ みそけんちんじる つきみだんご	こめ むぎ さとう だんご こんにゃく さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ	こまつな にんじん ごぼう キャベツ だいこん	689 25.8	15.4 2.4
18 水	 むぎいりごはん	 牛乳	セルフえびいかかきあげどん にびたし なつやさいのとんじる	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こまつな なす さやいんげん たまねぎ とうもろこし	692 24.0	22.0 2.4
19 木	 シュガートースト	 牛乳	ゆで野菜 やさいとウインナーのスープに	パン マーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし	660 21.4	26.8 2.4
20 金	 むぎいりごはん	 牛乳	セルフひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ こんにゃく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ごぼう こまつな グレープフルーツ	637 23.8	19.5 1.9
24 火	 むぎいりごはん	 牛乳	あつやきたまご レタスサラダ ぶたにくとあげなすいため	こめ むぎ あぶら ざらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン レタス	594 21.6	18.5 1.5
25 水	 むぎいりごはん	 牛乳	ぶたにくのしょうがやき とうがんとごますあえ みそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ	とうがん しょうが にんじん きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ	589 26.6	13.4 1.9
26 木	 むぎいりごはん	 牛乳	すどり わかめスープ ふりかけ（のりこうみ）	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう のり わかめ とりにく	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ たけのこ ピーマン もやし	652 26.7	19.6 2.3
27 金	 ナン	 牛乳	キーマカレー ゆで野菜 ヨーグルト	ナン マーガリン はちみつ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト キャベツ きゅうり	615 24.7	22.8 2.5
30 月 こまつな給食	 むぎいりごはん	 牛乳	モロのわふうマリネ こまつなのおひたし きりぼしだいこんのにつけ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう モロ なまあげ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん きりぼしだいこん しめじ	605 23.6	16.3 2.1

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
8.9月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー632kcal たんぱく質24.7g 脂質19g 塩分2.1g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。