

9月

予定献立表

陽光小学校
都合により献立を変更する場合があります

日付	行事	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
				ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
1 (月)		おぎいごはん チキンカレー	645 21.1 17.4	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	とりにく イワシ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく コーン	こめ サラダあぶら ごま	おぎ じゃがいも
2 (火)	宮っ子ランチ 3-2 ランチルーム	おぎいごはん トックスーフ	595 24.5 16.1	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら もやし にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ ねぎ なし	こめ サラダあぶら	おぎ トック
3 (水)	2-2 ランチ ルーム	おぎいごはん なすといんげんの みそしる	662 21.2 22.3	ぎゅうにゅう みそ	かつおぶし あぶらあげ	キャベツ にんじん さやいんげん ごぼう	もやし なす たまねぎ しゅんぎく	こめ サラダあぶら こむぎこ	おぎ さとう
4 (木)		スパゲティ ミートソース	657 27.3 21.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	ぶたにく たまご	にんじん にんにく トマト	たまねぎ しょうが グリーンピース	スパゲティ こむぎこ マーガリン ごまあぶら	オリーブオイル サラダあぶら こんにゃく さとう
5 (金)	2-1 ランチ ルーム	おぎいごはん けんちゃんじる	620 29.1 16.5	ぎゅうにゅう どうぶ	ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん コーン こまつな	かんぴょう キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう こんにゃく サラダあぶら	おぎ すりごま じゃがいも
8 (月)	1-1 ランチ ルーム	おぎいごはん わかめスーフ	681 26.7 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく わかめ	たまねぎ しいたけ ピーマン えのきたけ	にんじん たけのこ あかピーマン ねぎ	こめ でんぶん さとう	おぎ サラダあぶら ごま
9 (火)	4年生 校外学習	こめこパン リンゴジャム サマーシチュー	614 31.2 23.1	ぎゅうにゅう チーズ	メルルーサ とりにく	たまねぎ きゅうり コーン トマト	マッシュルーム もやし りんご にんじん キャベツ	こめこパン マヨネーズ サラダあぶら	さとう パンこ じゃがいも
10 (水)	1-2 ランチ ルーム	おぎいごはん セルフぶたどん	665 26.0 21.6	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	ぶたにく ジャコ	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース	こめ しらたき さとう	おぎ サラダあぶら ごまあぶら
11 (木)		おぎいごはん ぶたにくとあげなすの いためもの	617 19.9 17.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	あかみそ	なす ねぎ にんじん あかピーマン もやし	たまねぎ ピーマン キャベツ にら	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう	おぎ サラダあぶら はるさめ
12 (金)	世界の 料理給食	クロワッサン ロクロ	580 24.7 25.7	ぎゅうにゅう どうにゅう	とりにく バター	にんにく レモン たまねぎ かぼちゃ	しょうが パセリ いんげん トマト まっちゃ コーン	クロワッサン サラダあぶら	じゃがいも さとう
15 (月)		けいろうのひ							
16 (火)		おぎいごはん ちゅうかスーフ	621 21.3 19.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまご わかめ	にら えのきたけ こまつな キャベツ	にんじん しょうが ねぎ	こめ こむぎこ はるさめ でんぶん	おぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら
17 (水)		おぎいごはん とうふいり かきたまじる	614 26.8 18.0	ぎゅうにゅう あかみそ たまご	ぶたにく どうぶ のり	キャベツ にんじん ピーマン こまつな	ねぎ しいたけ たまねぎ	こめ サラダあぶら でんぶん	おぎ さとう ごまあぶら
18 (木)	セレクト 給食	セルフセレクト バーガー (ていやきチキンかフィッシュ)	632 24.0 23.6	ぎゅうにゅう ベーコン	ホキ とりにく	レタス にんじん	たまねぎ トマト	コッペパン さとう スパゲティ さつまいも	サラダあぶら じゃがいも パンこ こめこ
19 (金)		おぎいごはん ごもくにまめ	689 27.1 21.7	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ	アジ さつまあげ あおさ	だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん	にんじん ごぼう	こめ サラダあぶら ざらめ	おぎ こんにゃく パンこ
22 (月)		おぎいごはん いなかじる	671 20.0 18.9	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし タラ	ジャコ どうぶ みそ アジ	もやし こまつな かんぴょう	にんじん キャベツ ごぼう	こめ サラダあぶら じゃがいも	おぎ ごま こんにゃく
23 (火)		ふいかえきゅうじつ							
24 (水)		キムタクごはん かんこくふう みそしる	663 20.4 22.5	ぎゅうにゅう どうぶ みそ	ぶたにく くきわかめ	だいこん ねぎ もやし にんにく	はくさい ほうれんそう にんじん りんご	こめ ごまあぶら すりごま	サラダあぶら こめこ さとう
25 (木)		ナン キーマカレー	620 25.5 21.4	ぎゅうにゅう バター だっしふんにゅう	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	にんじん セロリー トマト キャベツ	ナン サラダあぶら	はるさめ さとう
26 (金)		おぎいごはん ひじきとだいずの いりこ	701 29.2 25.1	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	サバ ひしき だいず	しょうが キャベツ にんじん	こまつな もやし	こめ でんぶん ざらめ	おぎ サラダあぶら こんにゃく
29 (月)		メキシカンライス	653 23.0 16.6	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう	イカ ベーコン	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく	にんじん マッシュルーム パセリ もも	こめ サラダあぶら さとう	おぎ じゃがいも
30 (火)		セルフやきそばパン	681 26.6 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	イカ ベーコン のり	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ モロヘイヤ レモン	コッペパン サラダあぶら ちゅうかめん	はちみつ さとう

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g
エネルギー646kcal、たんぱく質24.9g、脂質20.2g