



# 令和5年度 9月 学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)	
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい・	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 金	ごはん	チンジャオロースー はるまき ピリからスープ みかんジュース	こめ さとう はるさめ こめこ こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なましいたけ ピーマン とうがん たけのこ キャベツ あかピーマン しょうが みかんジュース	709	19.6
4 月	ターメリック ライス	ドライカレー ツナサラダ みかんジュース	こめ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにく ふたにく とりにく レンズまめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり しょうが かぼす みかんジュース	682	25.8
5 火	ワッパッ きなこ クリーム	オムレツ ラタトゥイユ パスタスープ みかんジュース	パン マカロニ さとう じゃがいも でんぷん 水あめ あぶら	たまご とりにく ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ スッキーニ ピーマン トマト セロリ キャベツ パプリカ なす みかんジュース	666	24.8
6 水	【食の日】 むぎごはん	けんさんやさいのたまごやき とりにくとじゃがいものさっぱり にんじん あえ みかんジュース	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	たまご とりにく あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな えだまめ もやし こんにゃく ねぎ キャベツ みかんジュース	650	24.9
7 木	ごはん	さばのカレーに くきわかめのいために とうがんスープ みかんジュース	こめ さとう でんぷん あぶら	さば かまぼこ とうふ あぶらあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん きりほしだいこん ねぎ とうがん えのき みかんジュース	663	25.7
8 金	むぎごはん	ふたにくとなすのいたためもの とびうおボールのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	ふたにく とびうおすりみ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす ピーマン ねぎ たけのこ しめじ しょうが	619	26.2
11 月		ふりかえきゅうじつ					
12 火	むぎごはん	チキンカレー フルーツカクテル ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう みずあめ あぶら バター ラード	とりにく かんてん だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん なたまめ トマト だいこん きゅうり しょうが たかな なす みかん パイン もも	634	20.3
13 水	ごはん	とりそぼろ(どんぶり) ごまじゃこあえ かぼちゃのみそしる	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	たまご とりにく とうふ あぶらあげ しらすほし みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ もやし チンゲンサイ とうがん キャベツ かぼちゃ ねぎ しょうが かぼす	597	22.9
14 木	ごはん	ししゃもフライ にくじゃが ちくわとこまつなのごまあえ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごま	ぎゅうにく ふたにく ちくわ ししゃも あおさ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな いんげん こんにゃく	609	21.9
15 金	【食育の日】 むぎごはん	ふたにくとあつあげのもの おかかあえ こいしわらのなし	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	うすらたまご ふたにく かつおぶし あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なましいたけ こまつな きゅうり もやし キャベツ ごぼう しょうが こんにゃく なし	655	27.4
18 月		けいろうのひ					
19 火	ミルク コッペパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら アーモンド	ふたにく だいす ハム しろいんげんまめ みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ きゅうり	652	30.1
20 水	ごはん	さんまのかんろに そくせきづけ ふたじる	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごま	さんま ふたにく とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが	593	23.7
21 木	むぎごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ ほししいたけ もやし なまきくらげ しょうが	613	26.6
22 金	チキン ライス	ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ いんげんまめのクリームスープ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり グリンピース コーン かぼす	613	20.7
25 月	ごはん	ふわふわおやこに ハムとこまつなごまあえ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	たまご とりにく ちくわ とうふ ハム ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ キャベツ スナッペンとう	602	25.5
26 火	しょくパン いちじく ジャム	とりにくとさつまいもの ケッチャップに ワンタンスープ	パン こむぎこ さとう さつまいも でんぷん みずあめ あぶら	とりにく ふたにく ぎゅうにゅう	にんじん いんげん なら たまねぎ もやし しょうが いちじく	666	25.8
27 水	むぎごはん	サーモンフライ はるさめのごもくいため なすのみそしる	こめ むぎ パンこ はるさめ こむぎこ あぶら	さかな(さけ) ベーコン とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ なす なまきくらげ	629	23.0
28 木	ごはん	だいずのごもくに げんきサラダ ぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	とりにく かくてん ハム だいず かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう キャベツ いんげん きゅうり しょうが コーン こんにゃく ぶどう	650	24.4
29 金	むぎごはん 	ふたにくのしょうがやき のりあえ けんちんじる じゅうごやだいふく	こめ むぎ もちこめ さつまいも さといも さとう でんぷん あぶら	ふたにく とうふ のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ こまつな ごぼう しょうが だいこん もやし こんにゃく	642	24.5

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

・・・10日(日)の運動会が順延となり、12日(火)が振替休日になった場合は、21日(木)に12日(火)の献立を実施いたします。