



9月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	加リー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
相馬市一斉防災給食									
1 (水)	アルファ米 (五目) たくあん 牛乳 切り干し大根サラダ サバ缶みそ汁	670 22.4	19.7 3.9	味噌 牛乳 とうふ	ハム さば	ごぼう 大根 レタス 大根	ねぎ 人参 きゅうり はくさい	じゃがいも 白すり胡麻 五目アルファ米	上白糖 ごま油
2 (木)	セサミトースト 牛乳 ツナチーズサラダ カレーヌードルスープ	701 23.1	29.9 2.74	牛乳 チーズ	ツナ ウインナー	レタス コーン 人参 キャベツ	きゅうり パプリカ赤 玉ねぎ トマト	食パン マーガリン いりごま ドレッシング	生クリーム グラニュー糖 白すり胡麻 マカロニ
3 (金)	麦ごはん 牛乳 エビとイカのチリソース 中華サラダ 冬瓜と卵のスープ	625 26.7	14.5 2.84	ロースハム 卵 むきえび	とうふ 牛乳 八宝イカ	きゅうり 玉ねぎ とうがん 筍	もやし 人参 レタス ねぎ	三温糖 マロニー 中華ドレッシング 強化米	でん粉 ごま油 大麦 大豆白絞油
6 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉の梨ソースかけ きゅうりのゆかり漬 豆腐ときのこのみそ汁	614 25.3	20.6 2.25	牛乳 とうふ みそ	豚肉 油揚げ かつお節	なし レモン果汁 えのきたけ 人参	ソテーオニオン きゅうり ぶなしめじ ごぼう	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも	大麦 清酒 ゆかり
7 (火)	中華風まぜごはん 牛乳 にらともやしのごまずあえ トックスープ	615 22.4	16.7 2.24	焼豚 ちくわ	牛乳 とり肉	人参 コーン グリーンピース もやし	たけのこ しいたけ にら ねぎ	給食精米 上白糖 ごま油 ミニトック	強化米 ごま いりごま
8 (水)	塩野菜タンメン 牛乳 春巻き ぶどう	639 24.3	21.4 2.21	豚肉 あさり 春巻き	かまぼこ 牛乳	きくらげ もやし にら たけのこ	人参 キャベツ ねぎ 生姜	強力粉	サラダ油
カルシウムアップ献立									
9 (木)	コッペパン 牛乳 コールスローサラダ 鶏ささみレモンづけ かぼちやのポターージュ ファイバージャム	698 29.1	24.8 2.62	牛乳 鶏肉	スキムミルク	玉ねぎ キャベツ レモン汁	かぼちや 人参 スイートコーン	コッペパン サラダ油 ジャム 上白糖	有塩バター ドレッシング でん粉
10 (金)	麦ごはん 牛乳 キムタク納豆 ツナじゃが煮	627 25.5	17.1 1.61	牛乳 ツナ	納豆	ねぎ たくあん 玉ねぎ しいたけ	キムチ ぶなしめじ 人参 しらたき	給食精米 強化米 じゃがいも	大麦 サラダ油 三温糖
13 (月)	きのこカレー 牛乳 トマトサラダ	630 22.7	22.2 2.57	粉チーズ ハム 豚肉	牛乳 チーズ	生姜 赤玉ねぎ トマト 玉ねぎ	レタス きゅうり 人参 ぶなしめじ	カレー 給食精米 強化米	大麦 じゃがいも
14 (火)	肉みそひじき丼 牛乳 おかか和え コーンすいとん	625 27	18.5 2.25	豚肉 干ひじき 牛乳 かつおぶし	大豆 味噌	生姜 玉ねぎ もやし キャベツ	人参 小松菜 大根 干しいたけ	給食精米 サラダ油 でん粉 マーガリン	強化米 三温糖 小麦粉
カミングさんまる30									
15 (水)	みそつくねうどん 牛乳 さつま芋と煮干しの揚げ煮 ソフル元気	726 35.9	16.3 2.43	鶏肉 油揚げ こんぶ 煮干	味噌 かつおぶし 牛乳 大豆	ねぎ 人参 ごぼう	生姜 干しいたけ 小松菜	強力粉 サラダ油 大豆白絞油 三温糖	でん粉 さつまいも 水あめ ごま
16 (木)	ピザトースト 牛乳 ゼリー(白桃ジュレ) レタスとチキンのサラダ 野菜スープ	622 24.8	24.4 2.34	ベーコン 牛乳 ウインナー	チーズ ソフトチキン	マッシュルーム 玉ねぎ レタス キャベツ	ピーマン コーン きゅうり ほうれん草	食パン マヨネーズ 白桃ジュレ	サラダ油 じゃがいも
17 (金)	麦ごはん 佃煮 牛乳 いなだの照り焼き かぼちやのサラダ 青のりのみそ汁	662 28.3	23.8 2.54	ひじき佃煮 ぶり とうふ かつおぶし	牛乳 あおのり 味噌 ロースハム	生姜 人参 かぼちや 玉ねぎ	大根 ねぎ きゅうり	給食精米 強化米	大麦 マヨネーズ
お月見献立									
21 (火)	里芋ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそやき ポイルキャベツ 月見汁	663 28.8	19.1 1.91	鶏肉 牛乳 かつおぶし	味噌 油揚げ 味噌	枝豆 人参 キャベツ ねぎ	ごぼう 生姜 干しいたけ 小松菜	給食精米 里いも でん粉 白玉だんご	強化米 上白糖 白すり胡麻
22 (水)	マーボー麺 牛乳 梨 じゃがいものチーズ焼き	681 33.1	19.2 2.31	とうふ 味噌 牛乳 チーズ	豚肉 鶏肉 ベーコン	生姜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	にんにく 人参 にら パセリ 梨	中華めん でん粉 サラダ油	上白糖 じゃがいも
鉄分アップ献立・そうま(笑)うまうま献立									
24 (金)	麦ごはん 牛乳 小ガレイのから揚げ 枝豆入りおひたし 芋の子汁	629 29.1	19.9 1.78	牛乳 とうふ かつおぶし	かたい 味噌	キャベツ 小松菜 ねぎ いもがら	人参 枝豆 大根	給食精米 強化米 米ぬか油 板こんにゃく	大麦 でん粉 里いも
27 (月)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 添え野菜 ミニトマト 秋なすのみそ汁	642 26.6	20.7 1.98	牛乳 とうふ 油揚げ かつおぶし	豚肉 卵 味噌	玉ねぎ レタス ミニトマト 人参	ソテーオニオン キャベツ なす ぶなしめじ	給食精米 パン粉 でん粉 じゃがいも	強化米 上白糖 ドレッシング
日本型食生活献立									
28 (火)	ごはん 牛乳 サバのカレー竜田揚げ さやいんげんのごまあえ 油揚げの味噌汁	615 23.2	19.8 2.17	牛乳 油揚げ 味噌	さば かつおぶし	生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ	いんげん 人参 えのきたけ	給食精米 でん粉 白すり胡麻 じゃがいも	強化米 サラダ油 上白糖
29 (水)	なめこうどん 牛乳 大学いも キャベツときゅうりの塩昆布漬け	671 25.8	17.3 2.74	豚肉 かまぼこ こんぶ	油揚げ かつおぶし 牛乳	人参 ごぼう 小松菜 キャベツ	なめこ ねぎ 干しいたけ きゅうり	強力粉 サラダ油 水あめ	さつまいも 上白糖 ごま
30 (木)	コッペパン 牛乳 ファイバージャム まめ豆サラダ 秋味シチュー	658 24.8	22.3 2.1	牛乳 ロースハム 鶏肉	大豆 オリーブ油	枝豆 レタス 人参 玉ねぎ	ホールコーン きゅうり レモン ぶなしめじ	コッペパン 三温糖 さつまいも	ジャム バター

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月、お弁当持参日はありません。よろしくお願ひいたします。