

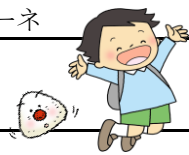
9 月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

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	
<b>防災給食献立</b>									
1 (木)	アルファ米 ヒートレスカレー 牛乳 チーズ焼き 切り干し大根とツナのごま和え	844 22.2	26.2 4.02	牛乳 干ひじき ウインナー	ツナ チーズ	パセリ きゅうり ピーマン	切干大根 玉ねぎ 人参	アルファ化米 ドレッシング サラダ油	上白糖 じゃがいも
2 (金)	麦ごはん ふりかけ 牛乳 酢豚 中華スープ	617 24.7	22.2 1.95	牛乳 うずら卵 とうふ	豚肉 鶏肉	生姜 人参 ピーマン きくらげ	玉ねぎ 筍 干しいたけ にら	給食精米 ふりかけ 白絞油 三温糖	大麦 でん粉 サラダ油 ごま油
5 (月)	麦ごはん 牛乳 カレー味のメンチカツ 五目きんぴら 冬瓜とコーンのスープ	693 26.3	21.7 2.26	牛乳 さつまあげ かつおぶし レバー入チキンメンチカツ	豚肉	ごぼう いんげん 玉ねぎ 小松菜	人参 とうがん コーン	給食精米 サラダ油 上白糖	大麦 糸こん でん粉
<b>そうま☺うまうま献立</b>									
6 (火)	ごはん 牛乳 小ガレイのから揚げ ちぐさ and え 具だくさんみそ汁 つくだ煮	614 29.2	17.3 2.98	牛乳 とうふ かつおぶし	かれい 味噌 いか	こんにやく 人参 ねぎ ほうれん草	生ごぼう 大根 キャベツ	給食精米 米ぬか油 サラダ油 上白糖	でん粉 じゃがいも いりごま
7 (水)	チャーシュー麺 牛乳 がぼちやのコーンマヨ焼き	657 24.3	23 2.69	やき豚 牛乳	なると巻 ベーコン	ねぎ もやし コーン かぼちや	メンマ 人参 小松菜 玉ねぎ	強力粉 マヨネーズ	サラダ油
8 (木)	ピザパン 牛乳 グリーンサラダ パイザンスープ	670 28.3	23.7 2.05	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 あさり	玉ねぎ ソテーオニオン 生姜 レタス	にんにく 人参 キャベツ きゅうり	食パン パン粉 じゃがいも オリーブオイル	レンズ豆 サラダ油 シュルマカロニ
<b>十五夜献立</b>									
9 (金)	さつまいもごはん 牛乳 鮭のみそ焼き すまし汁 みたらし団子	605 26.8	11.7 2.99	牛乳 味噌 かまぼこ	さけ とうふ かつおぶし	生姜	みつば	給食精米 ごま 白玉だんご	さつまいも 白玉麩 上白糖
12 (月)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	675 21.4	18.1 2.09	豚肉 チーズ 牛乳	スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト	人参 にんにく マッシュルーム バナナ	玉ねぎ 生姜 トマトジュース パイン缶	給食精米 じゃがいも サラダ油 生クリーム	大麦 カレー ナタデココ
<b>カミングさんまる30献立</b>									
13 (火)	キムチチャーハン 牛乳 かみかみサラダ にら玉汁	623 28.7	23.5 3.58	卵 なると するめ 牛乳	とうふ ハム 豚ひき肉	ごぼう コーン たくあん 干しいたけ	きゅうり キャベツ 人参 たけのこ	上白糖 マヨネーズ サラダ油	ごま油 給食精米 いりごま
14 (水)	肉うどん 牛乳 しらす入りかき揚げ ゆかり漬け	683 34.2	18.7 1.46	豚肉 かつおぶし いか 焼竹輪	油揚げ 牛乳 こうなご 大豆	人参 ごぼう 干しいたけ きゅうり	小松菜 ねぎ キャベツ 梅ゆかり	ソフトめん 薄力粉	サラダ油
<b>鉄分アップ献立</b>									
15 (木)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 ふわふわ卵スープ ささみのレモン漬け かぼちやサラダ	728 31.4	22 2.51	牛乳 卵 ウインナー	鶏肉 チーズ ひよこ豆	レモン 玉ねぎ かぼちや	人参 小松菜 きゅうり	コッペパン でん粉 三温糖 マヨネーズ	チョコ 大豆白絞油 パン粉
<b>日本型食生活献立</b>									
16 (金)	麦ごはん 牛乳 五目納豆 いなだの照り焼き にらともやしのごま和え 青のりのみそ汁	641 31.9	22.2 2.41	牛乳 チーズ ぶり 味噌	納豆 糸かつお節 とうふ かつおぶし	こねぎ キャベツ 生姜 もやし	ほうれん草 人参 にら あおさのり	給食精米 いりごま 上白糖	大麦 ごま油
20 (火)	ごはん 牛乳 揚げさばのおろし和え ふりかけ きのご汁 キャベツときゅうりの塩昆布和え	644 22.8	24.5 2.33	牛乳 こんぶ かつおぶし	サバ切身 油揚げ	しょうが キャベツ 大根 しいたけ	きゅうり ごぼう ぶなしめじ	給食精米 サラダ油 板こんにやく ふりかけ	でん粉 上白糖
21 (水)	野菜タンメン 牛乳 大学芋 梨	698 26.2	19.2 2.48	豚肉 鶏肉	なると 牛乳	きくらげ もやし にら メンマ	人参 キャベツ ねぎ 生姜 梨	強力粉 さつまいも 水あめ	サラダ油 上白糖 ごま
<b>鉄分アップ献立</b>									
22 (木)	シュガートースト 牛乳 マカロニサラダ クラムチャウダー	746 23.3	33.1 1.89	食パン ベーコン	牛乳 あさり	きゅうり キャベツ ぶなしめじ	人参 玉ねぎ パセリ	食パン 生クリーム マカロニ じゃがいも バター	グラニュー糖 マーガリン マヨネーズ
26 (月)	チャブチェ丼 牛乳 トックスoup ヨーグルト	689 28.3	16.6 2.56	牛乳 ヨーグルト	豚肉 鶏肉	生姜 玉ねぎ たけのこ にら	にんにく 人参 干しいたけ 赤ピーマン	給食精米 サラダ油 いりごま トックス	三温糖 緑豆春雨 ごま油
27 (火)	豚丼 牛乳 ポパイサラダ もずくスープ	643 31	20.1 1.77	豚肉 ハム とうふ かつおぶし	牛乳 もずく 卵	人参 しらたき 紅しょうが きゅうり	玉ねぎ ごぼう ほうれん草 コーン	給食精米 サラダ油 ごま	上白糖 白すり胡麻
<b>カルシウムアップ献立</b>									
28 (水)	クリームスパゲティ 牛乳 シーザーサラダ	688 24.9	25.2 2.38	ベーコン チーズ	牛乳	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム レタス	人参 ぶなしめじ パセリ きゅうり	強力粉 ドレッシング オリーブオイル	バター じゃがいも
29 (木)	コッペパン ジャム 牛乳 ハニーマスタードチキン グリーンサラダ ミネストローネ	650 27.3	24.1 2.38	牛乳 ベーコン	鶏肉 粉チーズ	レタス 人参 玉ねぎ コーン	きゅうり にんにく セロリー トマト缶	コッペパン はちみつ じゃがいも 三温糖	ジャム ドレッシング シュルマカロニ
30 (金)	弁当 (修学旅行・遠足のため)								



- ・ 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。
- ・ 今月は30日(金)がお弁当持参日です。よろしくお願いいたします。