



令和6年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標： 丈夫な体を作る食事を知ろう

今月の三和町産野菜： ジャがいも、ピーマン、かぼちゃ、にんにく

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー <small>ごはんのせて食べましょう</small> とうがんのスープ オレンジ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート チーズ(乳)	とうがん にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ マッシュルーム パセリ しょうが オレンジ	ごはん ごま油 こめ油 こめ粉 さとう	576 kcal	24.3 g	16.8 g	2.2 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あつやきたまご(卵) くきわかめのいため煮 こまつなのみそ汁 ヨーグルト風ムース	牛乳(乳) 生あげ みそ たまご(卵) くきわかめ とり肉 さつまあげ だいず とうにゅう ゼラチン	こまつな 玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ りんご レモン	ごはん ジャがいも でん粉 さとう こめ油 水あめ	631 kcal	25.5 g	20.3 g	2.3 g
4	水	コッパパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベツシュ② ポトフスープ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ウイナー ししゃも	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく レーズン	パン(乳,麦) ジャがいも でん粉 こめ油 さとう オリーブオイル クリーム(乳)	620 kcal	22.8 g	27.8 g	2.4 g
<small>「エスカベツシュ」とは、揚げた魚をさっぱりとした野菜ソースに漬けたんだ、地中海料理です。</small>									
5	木	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) マーボーなす(麦) 梨(なし) トマトとオクラのちゅうかふうみそ汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 のり 干しひじき	トマト オクラ 長ねぎ にんにく しょうが なす 玉ねぎ たけのこ ピーマン なし	ごはん ごま油 さとう でん粉 こめ油 水あめ	558 kcal	21.6 g	15.6 g	2.4 g
6	金	むぎごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> あげぎょうざ②(麦) チャプスイ(え,卵) 県産だいず	牛乳(乳) ぶた肉 だいず えび(え) うずらたまご(卵)	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にら	ごはん おおむぎ ごま油 でん粉 小麦粉(麦) さとう ラード こめ油	598 kcal	23.2 g	19.8 g	1.8 g
<small>うずら卵は、のどにつまらせ ないよう、よくかんで 食べましょう。</small>									
9	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのこめこフライ <small>かみかみメニュー</small> なすとさやいんげんのあげびたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ いわし のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく なす さやいんげん	ごはん ジャがいも バター(乳) でん粉 さとう 水あめ こめ粉 こめ油 ごま	607 kcal	22.6 g	20.5 g	1.9 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きんぴらつつみやき キャベツのみそマヨあえ(麦) なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ゼラチン ちくわ(麦) わかめ	なめこ こまつな 長ねぎ ごぼう しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん ジャがいも でん粉 さとう ごま ごま油 マヨネーズ	613 kcal	24.7 g	19.7 g	2.2 g
11	水	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) うさぎ型ハンバーグ・てりやきソースかけ あさりとやさいのスープ おつきみクレープ	牛乳(乳) あさり <small>お月見献立</small> とうふ だいず ぶた肉 とり肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ 長ねぎ トマト	うずまきパン(乳,麦) でん粉 ごま ラード こめ油 水あめ さつまいも こめ粉	668 kcal	25.1 g	26.5 g	2.4 g
12	木	鶏白湯(トリパイタン)ラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> きりぼしだいこんのピリカラいため バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 なんと まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ キャベツ ほうれん草 きくらげ メンマ にんにく 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ バナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ラード ごま油 ごま	589 kcal	25.3 g	17.8 g	2.0 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのおろし煮 ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さんま かつおぶし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 ブロッコリー キャベツ	ごはん でん粉 さとう	556 kcal	23.2 g	17.6 g	2.0 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
 魚食 給食 									
17	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 めひかりのからあげ② ひじきの油いため けんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり 干しひじき だいず とり肉 さつまあげ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう ごま	635 kcal	26.3 g	22.8 g	2.1 g
18	水	コッパパン(乳,麦) チョコレート(乳) 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	パン(乳,麦) こめ油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) チョコレート(乳)	679 kcal	33.2 g	25.1 g	2.2 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ(麦) ミニトマト② ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート あつあげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが ミニトマト	ごはん ワンタン(麦) ごま油 さとう でん粉	579 kcal	22.8 g	16.0 g	2.2 g
20	金	あきやさいカレー(乳,麦)【ざっこくごはん】 牛乳(乳)・コーヒー こまつなのソテー(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいずミート ひよこまめ スキムミルク(乳) ウィナー	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー にんにく しょうが こまつな キャベツ	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい さとう くろまい はとむぎ アマランス こめ油 バター(乳) 加-肉(乳,麦)	645 kcal	20.8 g	21.0 g	2.6 g
 ★ 高野小学校 ★									
24	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチ炒め ココアあげパン(乳,麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 こんが だいず みそ	にんじん 長ねぎ とうもろこし 白菜 しょうが 大根 いら にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ りんご	ごはん でん粉 ココア コッパパン(乳,麦) さとう こめ粉 水あめ こめ油	623 kcal	25.0 g	17.8 g	2.6 g
 ★ 生産者応援献立 ★									
25	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ホタテしゅうまい(麦) かぼちゃポタージュ(乳,麦) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ しょうが しいたけ ぶどう いちご	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) こめ油 小麦粉(麦) ごま油 さとう	649 kcal	29.1 g	18.1 g	1.9 g
26	木	みそかけうどん 【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) 粉ふきいも(乳)	牛乳(乳) とり肉 だいずミート みそ ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし キャベツ きくらげ えだまめ	ソフトめん(麦) こめ油 でん粉 じゃがいも バター(乳)	588 kcal	26.8 g	16.7 g	2.7 g
 ★ 好間第四小学校 ★									
27	金	ツナごはん(げんりょうごはん) 【まぜこみ】牛乳(乳) とり肉のからあげ トマトスープ(卵) いちごグループ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうにゅう まぐろフレーク	玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト しょうが にんじん いちご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう 水あめ こめ粉	709 kcal	30.5 g	28.4 g	2.5 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) パーベキューソーテー さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが オレンジ	ごはん さつまいも こめ油 さとう	617 kcal	27.3 g	17.2 g	1.9 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗います。次の日も忘れずに。
 ◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
 ◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)