

令和6年 9 月 こんだてよいひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ マナーを^{かんが}えて^{しょくじ}食事をしよう。バランスよく^{しょくじ}食事をしよう。

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちようしを とどめるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しんじょうたん しょうじょうたん
		しゅじょく	牛乳	おかず	たんずいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
3	火	ごはん	○	ツナとひじきのサラダ チキンカレー れいとうみかん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング ごま あぶら カレールウ	ツナ とり	きゅうにゅう ひじき スキムミルク	もやし きゅうり あかピーマン えだまめ レモンかじゅう にんにく たまねぎ にんじん グリンピース みかん	666 22.1 19.5 1.9
4	水	わかめ ごはん	○	ミルメーク あじフライ しおにくじゃが かきたまじる	こめ ミルメーク じゃがいも しおにく でんぶん	あぶら あぶら	あじフライ ぶたにく なると たまご	わかめ きゅうにゅう	にんじん こんにやく たまねぎ いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	615 24.5 19.1 2.3
5	木	むぎごはん	○	ほうぎょうざ きゅうりとささみのあえもの なすいりマーボーどうふ	こめ むぎ さとう さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ほうぎょうざ とり ぶたにく みそ どうふ	きゅうにゅう	にんじん きゅうり にんにくしょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なす くら	610 24.5 20.3 2.4
6	金	ごはん	○	ささみのごみあげ わふうやさいいため さつまじる	こめ でんぶん こむぎこ しおにく さつまじいも	あぶら ごま あぶら	とり ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	きゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ	634 28.5 19.9 1.7
9	月	こくとうパン	○	ミニアセロラゼリー② ウインナーエッグ いろどりジャーマンポテト ABCスープ	パン ゼリー じゃがいも マカロニ	バター あぶら	たまご ウインナー ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン アスパラガス にんじん マッシュルーム もやし キャベツ	663 28.8 25.4 2.8
10	火	ごはん	○	キャベツメンチ きりぼしだいこんに さわにわん	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	メンチカツ ぶたにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん こんにやく いんげん ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ みつば	635 23.6 21.9 2.0
11	水	ごはん	○	なし ピリからにくみそどんのぐ こんにやくサラダ はくさいとにくだんごのスープ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ かまぼこ にくだんご	ぎゅうにゅう	なし しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン えだまめ にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン もやし えのきたけ はくさい くら	595 26.1 19.1 2.2
12	木	むぎごはん	○	チーズ さけのカラフルマヨネーズやき キャベツのみそいため とりこもくじる	こめ むぎ さとう	マヨネーズ あぶら	さけ みそ ぶたにく なまあげ みそ とり	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン あかきピーマン ぶたにく にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにやく こまつな ねぎ	630 30.6 24.8 2.0
13	金	ごはん	ジョア	ツナとだいこんのサラダ ポークハヤシ かぼちゃパイ	こめ さとう デニッシュ さとう	ドレッシング あぶら ハヤシソース なまクリーム バター	ツナ ぶたにく	ジョア スキムミルク	にんじん だいこん きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	636 22.6 13.0 2.1
17	火	ごはん	○	おつきみだんご ぶたにくのスタミナやき こもくまに おつきみじる	こめ だんご さとう さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ とにく あびボール うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく くら ねぎ にんじん だいこん ほうろくにん こんにやく しいたけ グリンピース にんじん だいこん えのきたけ こまつな	671 30.9 19.3 2.0
18	水	ウインナー ピラフ	○	チーズオムレツ アーモンドサラダ ポークビーンズ	こめ じゃがいも しろういんげんまめ さとう	あぶら バター アーモンド ドレッシング あぶら なまクリーム	ウインナー チーズオムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー あかきピーマン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	649 25.9 25.8 2.6
19	木	むぎごはん	○	はちみつレモンゼリー ぶたどんのぐ おかかあえ みそつみれじる	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	ぶたにく かつおぶし いわしつみれ みそ	ぎゅうにゅう	しらたき えのきたけ たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	648 28.3 14.9 2.4
20	金	ごはん	○	さばおかか ひじきのいために とんじる	こめ さとう さといも	あぶら	さばおかか とりにく さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	615 27.1 22.4 2.1
24	火	ごはん	○	ハンバーグでりやきソース なまあげのピリからに しらたま	こめ でんぶん さとう さとう しらたま	ごまあぶら	ハンバーグ ぶたにく なまあげ みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にんじん だいこん えのきたけ こまつな	648 27.1 21.2 1.8
25	水	チャーメン	ジョア	オレンジ ポークしゅうまい② ツナとわかめのサラダ やさいあんかけ	チャーメン さとう でんぶん	ごま ごまあぶら ドレッシング あぶら	ポークしゅうまい ツナ えびボール	ジョア わかめ	オレンジ いんげん もやし きゅうり あかきピーマン レモンかじゅう しょうが にんじん たけのこ はくさい テンゲンサイ	643 29.1 28.0 2.5
26	木	むぎごはん	○	こくとうビーンズ とりにくのバーベキューソース ピロリンパふうやさいいため えびボールスープ	こめ むぎ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	こくとうビーンズ とりにく みそ ぶたにく えびボール	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく りんご にんにく にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ くら	624 27.4 21.9 2.2
27	金	ごはん	○	いかのレモンソース じゃがいものカレーに どうぶとわかめのみそじる	こめ でんぶん さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	いか ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	レモンかじゅう しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかきピーマン にんじん だいこん こまつな ねぎ	612 28.6 19.3 1.6
30	月	せわり コッペパン	○	ケチャップ てつじんソーセージ チーズとやさいのサラダ ホワイドンチュー	パン じゃがいも しろういんげん	ドレッシング	ソーセージ ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	ピーマン あかきピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	611 28.7 28.0 2.7

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 塩分2.0g
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー633kcal たんぱく質26.9g 脂質21.3g 塩分2.1g

9/17(火) WASHOKUのひ

～おつきみきゅうしよく～

9がつ17にちは、じゅうごやです。いちねんでいちばん、つきがきれいにみえるといわれており、すすきをかざったり、さといもやおだんごをおそなえて、あきのしゅうかくにかんしゃします。



9/13(金) ものがたりきゅうしよく

14ひきのねずみは、かぼちゃのたねをまき、たいせつにそだてます。はながさいて、みがなって、やがてりっぱなかぼちゃになりました。さあ、しゅうかくして、たのしいかぼちゃパーティーです。どんなりょうりができるかな？
【参考本】14ひきのかぼちゃ
作：いわむら かずお 出版：童心社



9/19(木) 千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましょう！

しょうじばさんぶつ
こめ きゅうにゅう ぶたにく
いわしつみれ みそ
もやし こまつな ねぎ



9/30(月) てつじんきゅうしよく

～てつじんソーセージ～
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしよく てつじんきゅうしよく」として、1かげつに1かい、とりいれています。ぶたレバーをつかったきゅうしよくです。



- 9月分学校給食費の納付は、10月31日です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。
- 旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
- 都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。