# 9月分学校給食献立表

R6.9.1
武雄市立東川登小学校

| 日・曜 | 献立名 | 赤の仲間:おもに体の組織を作る | | 緑の仲間:おもに体の調子を整える | | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる | | 調味料 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | 熱量(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
| | | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・小魚<br>海草 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・きのこ<br>くだもの | 穀類・いも類<br>砂糖 | 油脂類・種実類 | | |
| 2・月 | ごはん | | | | | こめ | | | 638<br>24.6<br>19.1<br>2.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 五目卵焼き | たまご・鶏肉 | | にんじん・こまつな | たまねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ | |
| | 高菜漬けの油炒め | | ちりめんじゃこ | 高菜漬け | | | 油・ごま | みりん | |
| | 豚汁 | 豚肉・厚揚げ・みそ | 昆布粉 | にんじん・葉ねぎ | とうがん・ごぼう | さつまいも<br>こんにゃく | 油 | | |
| 3・火 | ごはん 武雄食の日:なす | | | | 武雄市産 | こめ | | | 652<br>20.7<br>17.6<br>1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | マーボーなす | 豚肉・赤みそ | | にんじん | なす・たまねぎ・えだまめ<br>しょうが・にんにく | 砂糖・でんぷん | 油・ごま油 | 甜面醤・豆板醤<br>みりん・しょうゆ | |
| | ぎょうざ | 鶏肉・大豆粉 | ひじき | にら | キャベツ・たまねぎ | でんぷん・砂糖<br>小麦粉 | 豚脂・ごま油 | しょうゆ・塩 | |
| | リャンバンウースー | ロースハム・たまご | | にんじん | きゅうり | 砂糖 | ごま | 塩・酢・しょうゆ | |
| 4・水 | ごはん | | | | | こめ | | | 683<br>26.3<br>19.6<br>1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 魚の照り焼き | さば | | | しょうが | 砂糖 | ごま | しょうゆ・酒・みりん | |
| | かぼちゃのそぼろあんかけ | 鶏肉 | | かぼちゃ | えだまめ | こんにゃく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん | |
| | チンゲン菜のみそ汁 | 厚揚げ・みそ | (煮干し) | チンゲン菜・葉ねぎ | たまねぎ | じゃがいも | | | |
| 5・木 | ガーリックトースト | | | パセリ | にんにく | コッペパン | マーガリン | | 638<br>21.4<br>27.1<br>2.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | スパゲティナポリタン | ベーコン | 粉チーズ | にんじん・青ピーマン<br>トマトピューレー | たまねぎ・エリンギ | スパゲティ | 油 | ケチャップ・ソース | |
| | カラフルサラダ | | | パプリカ赤 | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン | | ドレッシング | 酢 | |
| 6・金 | ごはん ハッピーリクエスト | | | | | こめ | | | 684<br>24.9<br>21.7<br>2.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 手作りハンバーグ | 牛肉・豚肉<br>たまご | 牛乳 | | たまねぎ・えのきだけ<br>しょうが | パン粉・でんぷん<br>砂糖 | | 塩・こしょう<br>しょうゆ・みりん | |
| | 6年生考案の野菜炒め | ウインナー | | にんじん・青ピーマン | たまねぎ | | 油 | 塩・こしょう | |
| | かぼちゃのみそ汁 | 油揚げ・みそ | 干しわかめ・(煮干し) | かぼちゃ・小ねぎ | たまねぎ | | | | |
| 9・月 | ごはん | | | | | こめ | | | 690<br>24.8<br>19.1<br>2.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 菊花しゅうまい | 鶏肉・豚肉 | | にんじん | しょうが・たまねぎ<br>干ししいたけ | もち米・砂糖<br>でんぷん | ごま油 | しょうゆ・塩・酒<br>カレー粉 | |
| | 青菜ののりサラダ | かにかま | のり | こまつな | キャベツ・えのきだけ | 砂糖 | 油 | 塩・酢・しょうゆ | |
| | なすのみそ汁 | 厚揚げ・みそ | 干しわかめ<br>(煮干し) | 小ねぎ | なす・たまねぎ | じゃがいも | | | |
| 10・火 | 少なめごはん/しそふりかけ | | | 赤しそ | | こめ | | 塩 | 657<br>25.0<br>16.3<br>1.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 焼きそば | 豚肉・さつま揚げ | | にんじん・青ピーマン | キャベツ・たまねぎ<br>きくらげ | 焼きそば麺 | 油 | ウスターソース<br>オイスターソース | |
| | バンバンジーサラダ | 鶏肉・たまご | | にんじん | きゅうり・もやし・しょうが<br>根深ねぎ | 砂糖 | ねりごま | 酢・しょうゆ・ラー油 | |
| | あまなつ | | | | あまなつ | 砂糖 | | | |
| 11・水 | ごはん | | | | | こめ | | | 620<br>22.3<br>13.8<br>1.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ・えだまめ | じゃがいも<br>こんにゃく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん | |
| | きゅうりとわかめの酢の物 | | 干しわかめ | | きゅうり・しょうが | 砂糖 | | 酢・しょうゆ | |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | | | |
| 12・木 | ごはん | | | | | こめ | | | 643<br>24.1<br>18.0<br>2.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ちくわとかぼちゃの天ぷら | ちくわ | | かぼちゃ | | 小麦粉・米粉 | 油 | 塩 | |
| | 切干大根の炒め煮 | さつま揚げ・油揚げ | | にんじん | 切干大根・干ししいたけ<br>えだまめ | こんにゃく・砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん | |
| | かきたま汁 | たまご・鶏肉・豆腐<br>(かつお節) | (昆布) | 小ねぎ | たまねぎ・えのきだけ | | | しょうゆ・酒 | |
| 13・金 | あさりとひじきの混ぜごはん | あさり | 干しひじき 9/15は ひじきの日 | にんじん | ごぼう・干ししいたけ | こめ・こんにゃく<br>砂糖 | 油 | しょうゆ・みりん・酒<br>塩 | 566<br>21.1<br>15.2<br>2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | れんこん入りつくね | 鶏肉 | | | たまねぎ・れんこん<br>しょうが | パン粉・でんぷん<br>砂糖 | ラード・油 | 塩 | |
| | きゅうりの即席漬け | | | | きゅうり | | ごま油 | 塩・しょうゆ | |
| | 厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ・みそ | 干しわかめ<br>(煮干し) | 小ねぎ | たまねぎ・えのきだけ | じゃがいも | | | |
| 16月 | ☆★敬老の日★☆ | | | | | | | | |

# 9月分学校給食献立表

R6.9.1
武雄市立東川登小学校

| 日・曜 | 献立名 | 赤の仲間:おもに体の組織を作る<br>1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海草 | 緑の仲間:おもに体の調子を整える<br>3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>淡色野菜・きのこ<br>くだもの | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる<br>5群<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂類・種実類 | 調味料 | 栄養価<br>熱量(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17・火 | ごはん | | | | | こめ | | | 611<br>23.2<br>13.2<br>1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 里いもの肉みそかけ | 豚肉・みそ | 昆布粉 | | しょうが・えだまめ | さといも・砂糖 | 油 | しょうゆ・酒・みりん | |
| | おかか和え | かつお節 | | こまつな・にんじん | もやし | 砂糖 | | しょうゆ・みりん | |
| | 月見汁 | 鶏肉・(かつお節) | (昆布) | にんじん・小ねぎ | ごぼう・干ししいたけ | 白玉もち | | しょうゆ・塩 | |
| 18・水 | ごはん | | | | | | | | 691<br>25.5<br>22.4<br>1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ソースカツ | 豚肉 | | | | 小麦粉<br>パン粉 | 油 | 塩・こしょう・ソース<br>酒・みりん | |
| | ボイルキャベツ | | | | キャベツ | | | | |
| | ざくざく | 鶏肉・凍り豆腐 | (昆布・煮干し) | にんじん | だいこん・ごぼう<br>干ししいたけ | さといも・こんにゃく | | しょうゆ・塩・みりん | |
| 19・木 | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | 628<br>24.8<br>24.6<br>2.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | マカロニグラタン | 鶏肉 | 牛乳・チーズ | | たまねぎ・エリンギ | マカロニ・米粉 | バター | 塩・こしょう・コンソメ | |
| | コールスローサラダ | ロースハム | | | キャベツ・きゅうり<br>ホールコーン | 砂糖 | 油 | 酢・塩・こしょう | |
| | ベジタブルスープ | ウインナー | | にんじん | たまねぎ・はくさい・セロリー | じゃがいも | | 塩・こしょう・コンソメ | |
| 20・金 | 少なめごはん | | | | | こめ | | | 654<br>21.0<br>13.0<br>1.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 野菜のうま煮 | 鶏肉・厚揚げ | 昆布粉 | にんじん | ごぼう・干ししいたけ | こんにゃく・砂糖<br>じゃがいも | 油 | しょうゆ・みりん・酒 | |
| | 塩昆布和え | | 塩昆布 | にんじん | きゅうり・しょうが | | | しょうゆ | |
| | おはぎ | あずき | | | 砂糖・米・もち米 | | | 塩 | |
| 23月 | ☆★振替休日★☆ | | | | | | | | |
| 24・火 | 少なめごはん | | | | | こめ | | | 676<br>27.4<br>19.8<br>2.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | きつねうどん | 油揚げ・かまぼこ<br>(かつお節) | (昆布) | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・ごぼう | うどん・砂糖 | | しょうゆ・塩 | |
| | ゴーヤチャンプルー | 豚肉・凍り豆腐<br>たまご・かつお節 | | ゴーヤ・にら・にんじん | きくらげ | | 油・ごま油 | 塩・こしょう・酒<br>中華スープ | |
| | ふりかけ | | のり | | | 砂糖・水あめ | ごま | 塩 | |
| 25・水 | ガパオライス（ごはん） | | | | | こめ | | | 641<br>22.5<br>14.4<br>2.3 |
| | ガパオライス（具） | 鶏肉<br>大豆 | | 青ピーマン・パプリカ赤 | たまねぎ・にんにく | 砂糖 | ごま油 | しょうゆ・酒・こしょう<br>オイスターソース・塩 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ビーフンスープ | 豚肉 | | にんじん・葉ねぎ | キャベツ・たまねぎ<br>きくらげ | ビーフン | | 塩・こしょう・しょうゆ<br>中華スープ | |
| | アセロラゼリー | | | | アセロラ果汁 | 砂糖 | | | |
| 26・木 | きな粉揚げパン | きな粉 | | | | コッペパン・砂糖 | 油 | | 620<br>25.5<br>23.6<br>2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ボルシチ | 豚肉 | 生クリーム | にんじん・トマト | たまねぎ・セロリー<br>だいこん・にんにく・りんご | じゃがいも | | コンソメ・塩・こしょう<br>赤ワイン | |
| | 豆まめサラダ | ガルバンゾー・まぐろ<br>いんげんまめ | | | きゅうり・えだまめ | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ | |
| 27・金 | ごはん | | | | | こめ | | | 614<br>21.7<br>16.7<br>1.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 七宝豆腐 | 凍り豆腐・鶏肉<br>(かつお節) | | にんじん・さやいんげん | たまねぎ・ごぼう<br>干ししいたけ | じゃがいも<br>でんぷん・砂糖 | 油 | しょうゆ | |
| | なすのおよごし | みそ | | こまつな | なす・しょうが | 砂糖 | ごま | みりん | |
| | のりの佃煮 | | のり | | | 水あめ・砂糖 | | しょうゆ・酢 | |

お月見にちなんで

日本味めぐり
福島県

福島県は、東北地方のもっとも南にあり、3番目に面積の広い県です。東部の浜通りは梅雨や秋に雨が多く、中央部の中通りは冬に季節風がふき、西部の会津は冬に雪の多い豪雪地帯です。農業の中心は稲作で、ももや日本なしなどの果樹栽培もさかんです。

お彼岸にちなんで

世界味めぐり
タイ