



# 9月分学校給食献立表

R7.9.1  
武雄市立西川登小学校

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
17 水	佐賀産大豆の混ぜご飯	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	ぶなしめじ・干しいたけ 枝豆	こめ・砂糖	油	酒・醤油・みりん 塩	581		
	牛乳		牛乳						22.6		
	野菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	みりん・醤油	16.4		
	さつまいものみそ汁	みそ・厚揚げ	(煮干し)	小松菜・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			2.6		
18 木	ケーキサレ	たまご・ウインナー クッキングチーズ	牛乳	ブロッコリー		ホットケーキミックス	油	塩	678		
	牛乳		牛乳						23.6		
	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし・きくらげ・しょうが	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油	塩・中華スープ・醤油	29.8		
	パンサンスー	たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・醤油	2.6		
19 金	☆★お弁当の日★☆										
22 月	少なめごはん	お彼岸に ちなんで				こめ			669		
	牛乳		牛乳						23.1		
	野菜のうま煮	鶏肉・厚揚げ 凍り豆腐	昆布粉	にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	16.0		
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが			しょうゆ	1.4		
	おはぎ	あずき			砂糖・米・もち米			塩			
23 火	☆★秋分の日★☆										
24 水	ごはん					こめ			582		
	牛乳		牛乳						22.2		
	いわしのおかか煮	いわし・かつお節				砂糖		醤油	17.7		
	もやしのごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油	2.3		
	チンゲン菜のみそ汁	みそ・油揚げ	(煮干し)	チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも・ふ					
25 木	ガーリックトースト			パセリ		コッパパン	マーガリン	ガーリックパウダー	679		
	牛乳	武雄食の日:なす	牛乳		武雄市産				26.2		
	なすとトマトのスパゲティ	豚ひき肉・大豆	粉チーズ	にんじん・青ピーマン トマト	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	油	コンソメ・こしょう ケチャップ・ソース	25.9		
	ごぼうと枝豆のサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり 枝豆		ドレッシング		2.1		
26 金	麦ごはん	ハッピー キャロット				むぎ・こめ			694		
	牛乳		牛乳						21.8		
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ ソース・醤油	18.5		
	フルーツヨーグルト		スキムミルク ヨーグルト		パイン・みかん・黄桃・バナナ				2.5		
29 月	少なめわかめごはん		わかめ	武雄食の日:ゴーヤ		こめ		塩	654		
	牛乳		牛乳						28.1		
	きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (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		醤油・塩	17.1		
	ゴーヤチャンプルー	豚肉・凍り豆腐 たまご・かつお節		ゴーヤ・にら・にんじん			油・ごま油	塩・こしょう・酒・醤油 中華スープ	2.6		
30 火	鶏にら丼 (ごはん)					こめ			629		
	鶏にら丼 (具)	鶏肉		にら・にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ 干しいたけ	でんぷん・砂糖	油・ごま・ごま油	塩・酒・みりん・醤油	20.7		
	牛乳		牛乳						21.4		
	切干大根のはりはり漬け		塩昆布	にんじん	きゅうり・切干大根 しょうが	砂糖		みりん・醤油・酢	2.1		
	わかめスープ		わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ		ごま油	塩・醤油・中華スープ			

【9月の給食のめあて】  
**ものを大切にしよう**

- 食器具を大切に扱おう。
- 食べ残しがないようにしましょう。

食器は、からっぽにして、きちんとかさねよう!

**もっと野菜をとろう!** 野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

◆野菜をとるコツは…

- ・加熱してカサを減らす
- ・みそ汁やスープに加える
- ・市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する