



わ か き し ょ う が つ こ う き ゅ う し ゃ く こ ん だ て よ て い ひ ゃ う
若木小学校 給食献立予定表(9/1～11まで)



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		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1 火	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ごはん	ごま油		602
	ビビンバ	錦糸卵		ほうれん草	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	21.5
	野菜チップス			にんじん	れんこん	じゃがいも	あぶら油	しお塩	19.2
	レタスと春雨のスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ	春雨	あぶら油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
2 水	ごはん / 牛乳		/牛乳		たまご 玉ねぎ しめじ	ごはん		ルウ ケチャップ ソース	629
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん	マッシュルーム にんにく		バター	しお塩 こしょう デミグラス	17.9
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	20.8
	なし梨				なし梨				2.6
3 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお塩 しょうゆ	540
	肉団子とれんこんの煮物	肉団子		にんじん 枝豆	れんこん しいたけ	こんにゃく 砂糖	あぶら油	さけ酒 みりん	21.6
	せん切りたくあん		わかめ		たくあん		ごま		14.2
	鶏ごぼう汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ		あぶら油	しお塩 酒 しょうゆ	2.1
4 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			645
	鶏肉の香味だれ	鶏肉 高野豆腐		こねぎ	しょうが	小麦粉 かつくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒	26.7
	三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	21.1
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ キャベツ				2.6
7 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお塩 こしょう	589
	豚肉となすのしょうが炒め	豚肉		にんじん にら	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 かつくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	22.2
	こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお塩 こしょう	15.7
	かぼちゃのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう				1.6
8 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		さけ酒 塩 しょうゆ	573
	赤魚の更紗揚げ	赤魚			にんにく しょうが	小麦粉 かつくり粉	あぶら油	みりん カレー粉	25.3
	ごもくめ五目豆	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん 塩	15.2
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 白菜 えのき	かつくり粉		しお塩 酒 しょうゆ	1.9
9 水	コッペパン / 牛乳		/牛乳	パンにおにくとサラダをはさんで たべよう		パン		しょうゆ 酒	598
	鶏肉の甘辛炒め	鶏肉			たまご 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 かつくり粉	あぶら油	しお塩 みりん	27.5
	たまごと野菜のサラダ	たまご 卵		にんじん	きゅうり レタス キャベツ	砂糖	マヨネーズ	しお塩 こしょう	27.8
	コロコロ野菜のトマトスープ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	たまご 玉ねぎ 大根 しめじ	じゃがいも	あぶら油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	2.8
10 木	ごはん / 牛乳	豆腐 みそ	/牛乳		たまご 玉ねぎ しいたけ	ごはん		さけ酒 しょうゆ 豆板醤	614
	マーボー豆腐	豚ひき肉		にんじん にら	しょうが にんにく	砂糖 かつくり粉	あぶら油 ごま油	テンメンジャン 中華だし	22.2
	海藻サラダ	ハム	わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢 塩 酒	17.5
	オレンジ				オレンジ				1.9
11 金	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	たまご 豚肉 卵	/牛乳	 にほんのあじめぐり～おきなわ県～		ごはん		ふりかけ	661
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 かつお節		にんじん	ゴーヤ もやし 	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう	23.9
	ソーキ汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布	にんじん 小松菜	冬瓜 玉ねぎ			塩 酒 しょうゆ みりん	21.3
	サーターアングギー	たまご 卵	牛乳			ホットケーキミックス 砂糖	あぶら油		1.9



若木小学校 給食献立予定表 (9/14~30まで)



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		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
14 月	ごはん / 牛乳	卵豆腐	/牛乳			ごはん			581
	ごもくたまご焼き	鶏ひき肉		ほうれん草	しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 中華だし	24.3
	れんこんのオイスター炒め	豚肉		にんじん ピーマン	れんこん たまねぎ にんにく	砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 オイスター	18.1
	わかめスープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜		ごま油	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし	2.5
15 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			636
	さつまいも入りかき揚げ	卵		いんげん	たまねぎ しめじ	さつまいも 小麦粉 かつくり粉	油	塩	24.0
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ	16.6
	具だくさん肉団子みそ汁	肉団子 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう			酒 みりん	2.0
16 水	ピザパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳	ピーマン	たまねぎ	パン	油	塩 ピザソース	541
			チーズ		マッシュルーム			こしょう ケチャップ	24.4
	アスパラとチキンのサラダ	鶏肉		にんじん アスパラ	きゅうり 大根			ドレッシング	23.8
	ビーンズスープ	ウインナー 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		油	塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ	2.9
17 木	さば入りごはん / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	えだまめ枝豆	ごぼう	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん	577
	豚肉と切干大根の甘酢炒め	豚肉		にんじん 小松菜	きりぼしだいこん しょうが れんこん	こんにやく 砂糖 かつくり粉	油	しょうゆ 塩 酒 中華だし 酢	21.5
								中華だし 酢	18.1
	春雨のすまし汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 えのき	春雨		塩 酒 しょうゆ	2.2
18 金	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		えのき にんにく しょうが	ごはん	油	豆板醤 中華だし	606
	豆乳坦々うどん	豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酒	24.3
	キャベツとハムの和え物	ハム	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	17.6
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす干し	ごはんにのせて たべよう		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.8
21 月	敬老の日								
22 火	国民の休日								
23 水	秋分の日								
24 木	麦ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		たまねぎ しめじ	麦ごはん		チャツネ ピューレ	649
	キーマカレー	大豆	チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく	じゃがいも 黒砂糖	バター	ルウ ケチャップ ソース	21.0
	トマトの塩レモンサラダ	鶏ささみ		トマト	レタス キャベツ きゅうり レモン汁		ごま油	塩 しょうゆ 中華だし	20.9
	ピーチゼリー					ゼリー			2.6
25 金	ごはん / 牛乳	おつきみこんだて		/牛乳	きょうは「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」		ごはん	しょうゆ 酒	646
	柳川風煮	豚肉 卵		にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう しいたけ	こんにやく 砂糖	油	塩 みりん	24.7
	さつまいも汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根	さつまいも			17.3
	お月見団子	きな粉	てんきがよければ、つきをみてみましょう			しらたまだんご 白玉団子	砂糖	塩	1.7
28 月	ごはん / 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	/牛乳			ごはん		ソース デミグラス コンソメ	734
	手作りハンバーグ	大豆 豆腐 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	塩 しょうゆ ケチャップ	33.2
	ピーフン野菜炒め	さつま揚げ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ピーフン	油	塩 しょうゆ しょうゆ	23.8
	ほうれん草とえのきのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき	じゃがいも		中華だし オイスター	1.8
29 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			515
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	ドレッシング	塩 しょうゆ 酒	23.2
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	大根 きゅうり しそのみ	砂糖		しょうゆ みりん	12.2
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう		油	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	1.8
30 水	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ごはん		しょうゆ 塩 酒	559
	鶏肉の中華丼	鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 もやし きくらげ	かつくり粉	油 ごま油	みりん 中華だし	19.3
	たっぷりキャベツのごまスープ	豚ひき肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		油 ごま	塩 しょうゆ 酒	15.6
	コロコロゼリー					ゼリー		しょうゆ 中華だし	1.8