

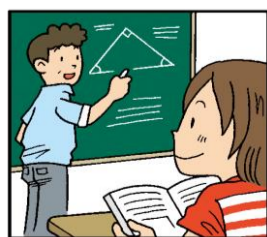
令和6年 9月学校給食献立表

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤 主に体を つくる	緑 主に体の調子を ととのえる	黄 主にエネルギーに なる	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
2 (月)	チキンカレー 海藻サラダ・チーズ	とりにく・いんげんまめ かいそう・チーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら	683 25.0	823 29.4	しじつるい
3 (火)	ミートソース【パンにはさんで食べよう】 ポトフ・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・とりにく・だいず カクテルウインナー(とりにく)	たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さとう・パンこ じゃがいも・はちみつレモンゼリー	719 27.8	897 34.8	ぎょかいりい
4 (水)	生揚げの中華煮 ポークしゅうまい(2個)・ナムル	なまあげ・ぶたにく ポークしゅうまい・しらすぼし	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・しょうが キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぶん ごま・ごまあぶら・さとう	687 28.2	822 33.3	いもるい
5 (木)	豚じゃが ちくわと野菜の甘酢和え・小魚アーモンド	ぶたにく・なまあげ ちくわ・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう さとう・アーモンド	645 25.9	780 30.6	くだもの
6 (金)	アルファベットスープ 枝豆入りツナサラダ	きなこ・ベーコン まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・えだまめ・とうもろこし・にんじん・きゅうり	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さとう・マカロニ・じゃがいも ごま・ノンエッグマヨネーズ	618 20.9	800 26.2	かいそう
9 (月)	ゴーヤチャンプルー 根っこ野菜のキムチ汁・オレンジ	ぶたにく・とうふ・たまご・かつおぶし ぶたにく・あぶらあげ・みそ	にがうり・もやし・にんじん・しょうが はくさいキムチ・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら こんにやく・ごまあぶら	628 27.2	760 32.9	きのこるい
10 (火)	チキンビーンズ コールスローサラダ・マーマレード	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう・マーマレード	682 26.7	861 33.1	ぎょかいりい
11 (水)	いも煮 山形県の郷土料理 おみづけ・ラ・フランスゼリー	ぶたにく・なまあげ・みそ	だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ ほうれんそう・だいこん・にんじん・あおじそ・しょうが	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・あぶら・さとう さとう・ラ・フランスゼリー	623 23.1	750 27.5	かいそう
12 (木)	揚げ魚のマリネ とうがん汁・カットコーン	たら とうふ・あぶらあげ	ピーマン・たまねぎ・にんじん とうがん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・とうもろこし	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さとう でんぶん	646 28.2	810 35.1	くだもの
13 (金)	和風スパゲッティ アーモンドサラダ	まぐろあぶらづけ・いか チキンハム	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・ほうれんそう・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう・スパゲッティ・あぶら・オリーブあぶら アーモンド・さとう	618 24.9	763 30.5	いもるい
17 (火)	鶏肉と野菜のトマト煮 十五夜献立 お月見フルーツミックス・ソフトチーズ	とりにく ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・さやいんげん・トマト・にんにく みかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・マカロニ・じゃがいも・あぶら・さとう ゼリー(オレンジ・みかん・にんじん・マンゴー)	650 26.6	840 33.5	まめるい
18 (水)	じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え・黒糖ビーンズ	とりにく・だいず・なまあげ だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・でんぶん・あぶら・さとう ごま・さとう・くろざとう	647 25.1	781 29.4	きのこるい
19 (木)	揚げ餃子(小学2個、中学3個)・もやしの和え物 なすのみそ汁・味付けのり 地場産給食の日	ぎょうざ(ぶたにく) とうふ・わかめ・みそ・のり	もやし・にんじん なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう	611 22.6	759 27.6	ぎょかいりい
20 (金)	ミートボールと大豆のクリーム煮 カラフルサラダ・レーズンクリーム	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・だいず・ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース キャベツ・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース キャベツ・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら ドレッシング・レーズンクリーム	659 28.9	821 36.2	かいそう
24 (火)	大豆とごぼうのメンチカツ・野菜のマヨネーズ和え コンソメスープ 【パンにはさんで食べよう】	だいずとごぼうのメンチカツ ベーコン	キャベツ・にんじん・たまねぎ にんじん・たまねぎ・とうもろこし・こまつな	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう・ごま じゃがいも	677 23.0	891 29.5	くだもの
25 (水)	ふわふわ丼 ゆかり和え・梨	とりにく・たまご・ちくわ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん・ほうれんそう・あかしそ・なし	こめ・むぎ・ふ・さとう さとう	620 26.9	750 32.4	しじつるい
26 (木)	いわしの甘露煮・切干し大根の甘酢炒め そぼろ汁	いわしのかんろに・しらすぼし とりにく	きりほしだいこん・キャベツ・さやいんげん・にんじん ごぼう・ほうれんそう・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら じゃがいも・でんぶん	643 25.4	780 30.5	まめるい
27 (金)	ハンバーグのケチャップソースがけ ブロッコリーの塩茹で・ミルクスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン・ぎゅうにゅう・いんげんまめ	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう じゃがいも	688 32.4	872 40.3	ぎょかいりい
30 (月)	マーボー豆腐 チャプチェ・ベビーパイン	とうふ・とりにく・ぶたにく・だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しらす・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・にら・ほししいたけ・にんにく・パインアップル	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう	656 26.5	793 31.9	かいそう

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を

みなさん、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

夏休みの間に、生活習慣が乱れていませんか？もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
◎ 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。

※ 献立は都合により、変更することがあります。
※ 学校給食費(9月)の納付期限は9月30日(月)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。