



こんだて9月

笠間市立大原小学校

生活リズムをととのえよう！

9月1日には夏休みがおわり、学校生活がはじまります。毎日元気に1日をスタートするためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。生活習慣を見直して、生活リズムをととのえましょう。



1日(金)
チキンカレーライス
(ごはん)
ぎゅうにゅう
かいそうサラダ
ヨーグルト
エネルギー (kcal) 639
食塩 (g) 2.3

4日(月) ごはん ぎゅうにゅう ほっけフライ ひじきのいために きつねじる 635 2.0	5日(火) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのいために こんぶあえ じゃがいものみそ汁 648 1.9	6日(水) ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに パンサンスー グレーゼリー 631 1.9	7日(木) アップルチップパン ぎゅうにゅう オムレツ パンネバジルソース やさいとむぎのコンソメスープ 661 2.2	8日(金) ごはん ぎゅうにゅう いなだのてりやき おひたし だいこんとなまあげのそばろに 657 1.6
11日(月) ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ ナムル ワンタンスープ 614 2.1	12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかか ごしきあえ けんちんじる 606 2.0	13日(水) 茨城もたべよう ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからやき からしあえ みだくさんごまみそしる 622 2.0	14日(木) ココアあげパン ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ 625 2.1	15日(金) ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ はるさめのカラフルいために わかめスープ 603 2.0
18日(月) 敬老の日 658 2.1	19日(火) やさいごもくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう ししゃものからあげ わふうサラダ 607 2.3	20日(水) いばらき 美味しお Day ごはん ぎゅうにゅう しいらカレーたつたあげ ごまあえ さつまいもじる 634 1.6	21日(木) ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくとパンネのトマトにこみ ガーリックドレッシングサラダ オレンジゼリー 688 2.1	22日(金) ごはん ぎゅうにゅう にくだんご ごますあえ とりにくとこんにゃくのみそに 634 2.3
25日(月) ごはん ぎゅうにゅう もうかいそペフライ ごぼうサラダ とりにくとしょうがのスープ 658 2.1	26日(火) ハヤシライス (ごはん) ぎゅうにゅう かんてんサラダ 628 2.0	27日(水) ごはん ぎゅうにゅう うめふうみからあげ じゃこサラダ きりぼしだいこんのみそしる 637 2.2	28日(木) しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう あきのみかくシチュー ブロッコリーサラダ 668 2.4	29日(金) 十五夜メニュー ごはん ぎゅうにゅう おつきみハンバーグ キャベツとわかめのあえもの つきみじる おつきみゼリー 632 2.0

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	636	24.7	19.7	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2未満

2023年9月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		チキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん・グリーンピース	たまねぎ・しょうが・にんにく・しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・カレールー・ケチャップ ウスターソース
4	月	かいそうサラダ	かいそう	ヨーグルト★	にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩・しょうゆ
		ヨーグルト							
		ごはん					ごはん		
5	火	牛乳		牛乳					
		ほっけフライ	ほっけフライ★					油	
		ひじきのいため煮	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん		さとう・こんにゃく	油	しょうゆ・みりん
6	水	きつね汁	油あげ		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・はくさい	さといも	油	かつおだし・みりん・しょうゆ
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
7	木	ふた肉と根菜のいため煮	ふた肉			しょうが・ごぼう・れんこん・ねぎ	でんぶん・さとう	油・ごま油	こしょう・しょうゆ・酒
		こんぶあえ	こんぶ	にんじん		キャベツ・きゅうり		ごま油	しょうゆ
		じゃがいものみそ汁	生あげ・みそ	にんじん・こまつな		たまねぎ	じゃがいも		かつおだし
8	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		とうふの中華煮	とうふ・ふた肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・ねぎ・たまねぎ	でんぶん・ヤーコン	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース
9	土	ハンサンスー			こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・酢
		グレープゼリー					グレープゼリー★		
		アップルチップパン					アップルチップパン		
10	日	牛乳		牛乳					
		オムレツ	オムレツ★						
		ペンネバジルソース	ベーコン★			たまねぎ・にんにく	ペンネ	オリーブ油	食塩・こしょう・バジルソース
11	月	野菜と妻のコンソメスープ	とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・しめじ	小麦	油	食塩・こしょう・コンソメ
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
12	火	いなだのてりやき	いなだのてりやき★						
		おひたし			こまつな	キャベツ・もやし			しょうゆ
		だいこんと生あげのそぼろ煮	ふた肉・生あげ		にんじん・グリーンピース	しょうが・だいこん	こんにゃく・さとう・ でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒
13	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		ピビンバ	ふた肉			しょうが・にんにく・切り干しだいこん	さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・トウバンジャン
14	木	ナムル			にんじん・こまつな	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢
		ワナタンスープ	なると★		にんじん・にら	ねぎ・たまねぎ・はくさい・しょうが	ワナタン★	油	中華だし・しょうゆ・こしょう
		ごはん					ごはん		
15	金	牛乳		牛乳					
		さんまのおかか煮	さんまのおかか煮★						
		ごしきあえ			こまつな・にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし	さとう	ごま	酢・しょうゆ・食塩・からし
16	土	けんちん汁	生あげ		にんじん	だいこん・はくさい・ねぎ・しめじ	さといも・こんにゃく	油	かつおだし・しょうゆ
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
17	日	ふた肉のあまからやき	ふた肉			にんにく	はちみつ・さとう		しょうゆ・酒・こしょう
		からしあえ			にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			からし・しょうゆ
		実だくさんごまみそ汁	生あげ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・じゃがいも	ごま	かつおだし
18	月	ココアあげパン					ココアパン・ミルクココア	油	
		牛乳		牛乳					
		ポトフ	とり肉・ウィンナー★		にんじん	だいこん・はくさい・たまねぎ	じゃがいも	油	食塩・こしょう・コンソメ
19	火	ツナサラダ	まぐる油づけ		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり			ドレッシング
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
20	水	ぎょうざ	ぎょうざ★						
		はるさめのカラフルいため	ふた肉		黄パプリカ・にんじん チンゲンサイ	にんにく・しょうが・きくらげ	はるさめ・さとう	油・ごま油	食塩・こしょう・酒・しょうゆ・コチュジャン
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ・ねぎ		ごま・ごま油	しょうゆ・食塩・中華だし
21	木	ソフトめん					ソフトめん		
		牛乳		牛乳					
		ししゃものからあげ	ししゃものからあげ★					油	
22	金	和風サラダ	わかめ	にんじん		キャベツ・きゅうり・もやし			ドレッシング
		野菜五目うどん汁	とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ		油	みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし
		ごはん					ごはん		
23	土	牛乳		牛乳					
		しいらカレー竜田あげ	しいらカレー竜田あげ★					油	
		ごまあえ			こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	しょうゆ
24	日	さつまいも汁	油あげ・みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さつまいも・こんにゃく	油	かつおだし
		ミルクパン					ミルクパン		
		牛乳		牛乳					
25	月	とり肉とペンネとトマト煮込み	とり肉・大豆		にんじん・グリーンピース・ トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	さとう・ペンネ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐる油づけ		こまつな・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん
		オレンジゼリー					オレンジゼリー★		
26	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		肉だんご	肉だんご★						
27	水	ごま酢あえ			こまつな	もやし・キャベツ	さとう	ごま	酢・しょうゆ
		とり肉とこんにゃくのみそ煮	とり肉・さつまあげ★・みそ		にんじん・いんげん	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
		ごはん					ごはん		
28	木	牛乳		牛乳					
		もうか磯辺フライ	もうか磯辺フライ★					油	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・とうもろこし・きゅうり			こしょう・ドレッシング
29	金	とり肉としょうがのスープ	とり肉・なると★		にんじん・チンゲンサイ	もやし・しめじ・ねぎ・しょうが		油・ごま油	中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
		ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
30	土	ハヤシライス	ふた肉		にんじん・ブロッコリー	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	ワイン・デミグラスソース・ケチャップ ハヤシソース・こしょう
		かんでんサラダ	まぐる油づけ	かんでん	こまつな・にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう
		ごはん					ごはん		
31	日	うめ風味からあげ	とり肉				でんぶん	油	酒・ねりうめ
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ		にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	ごま油	しょうゆ・酢
		切り干しだいこんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	切り干しだいこん・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし
1	月	食パン					食パン		
		チョコクリーム					チョコクリーム★		
		牛乳		牛乳					
2	火	秋の味覚シチュー	とり肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	さつまいも	油	ホワイトルウ・こしょう・コンソメ・食塩
		ブロッコリーサラダ	まぐる油づけ		こまつな・ブロッコリー にんじん	キャベツ			ドレッシング
		ごはん					ごはん		
3	水	牛乳		牛乳					
		お月見ハンバーグ	ハンバーグ★			ねぎ・えのきたけ・しいたけ	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん
		キャベツとわかめのあえもの	わかめ		にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり		ごま油	しょうゆ・酢・みりん
4	木	月見汁	とり肉		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	白玉★		しょうゆ・みりん・かつおだし
		お月見ゼリー					お月見ゼリー★		
		ごはん					ごはん		

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。