



こんだて9月

笠間市立北川根小学校

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 ぶたにくとこんにゃくのいために 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 ペンネバジルソース 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 ピピンパ ナムル ワントンスープ 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) 葉をたべよう 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 わかめスープ 603 2.0
18日(月) 敬老の日 ごはん ぎゅうにゅう もうかいそべフライ ごぼうサラダ とりにくとしょうがのスープ 658 2.1	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) 美味しい3 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 とりにくとペ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 もうかいそべフライ 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 きりほしだいこんのみそしる 637 2.2	28日(木) コッペパン 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 北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の線子を築える		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 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ ヨーグルト	とり肉	牛乳 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 キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう	油	カレー粉・カレールー・ケチャップ ウスターソース 酢・食塩・しょうゆ
4	月	ごはん 牛乳 ほっけフライ ひじきのいため煮 きつね汁	ほっけフライ★ とり肉・さつまあげ★ 油あげ	牛乳	ひじき にんじん にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ・はくさい	さとう・こんにやく きつね	油	しょうゆ・みりん かつおだし・みりん・しょうゆ
5	火	ごはん 牛乳 ぶた肉と程菜のいため煮 こんぶあえ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 生あげ・みそ	牛乳	こんぶ にんじん にんじん・こまつな	しょうが・ごぼう・おんこん・ねぎ キャベツ・きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	油・ごま油 ごま油	こしょう・しょうゆ・酒 しょうゆ かつおだし
6	水	ごはん 牛乳 とうふの中華煮 ハンサンスー グレープゼリー	とうふ・ぶた肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ こまつな・にんじん	しょうが・ねぎ・たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも さとう	油・ごま油 ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース しょうゆ・酢
7	木	アップルチップパン 牛乳 オムレツ ペンネパジャソース 野菜と妻のコンソメスープ	オムレツ★ ペーコン★ とり肉	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・にんにく たまねぎ・キャベツ・しめじ	ペンネ 小麦	オリーブ油 油	食塩・こしょう・パジャソース 食塩・こしょう・コンソメ
8	金	ごはん 牛乳 いなだのてりやき おひたし だいこんと生あげのそぼろ煮	いなだのてりやき★ ぶた肉・生あげ	牛乳	こまつな にんじん・グリーンピース	キャベツ・もやし しょうが・だいこん	こんにやく・さとう でんぶん	油	しょうゆ しょうゆ・みりん・酒
11	月	ごはん 牛乳 ピピンパ ナムル ワタンスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん・こまつな にんじん・にら	しょうが・にんにく・切り干しだいこん もやし ねぎ・たまねぎ・はくさい・しょうが	さとう さとう ワタん	油・ごま油 ごま・ごま油 油	酒・しょうゆ・トウモロコシ しょうゆ・酢 中華だし・しょうゆ・こしょう
12	火	ごはん 牛乳 さんまのおかか煮 ごしきあえ けんちん汁	さんまのおかか煮★ 生あげ	牛乳	こまつな・にんじん にんじん	もやし・キャベツ・とうもろこし だいこん・はくさい・ねぎ・しめじ	さとう さといも・こんにやく	ごま 油	酢・しょうゆ・食塩・からし かつおだし・しょうゆ
13	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のあまからやき からしあえ 寒たくさんごまみそ汁 ココアあげパン	ぶた肉 生あげ・みそ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	にんにく キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう・ねぎ	はちみつ・さとう こんにやく・じゃがいも	油 油	しょうゆ・酒・こしょう からし・しょうゆ かつおだし
14	木	牛乳 ポトフ ツナサラダ	とり肉・ウィンナー★ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも	油	食塩・こしょう・コンソメ ドレッシング
15	金	ごはん 牛乳 ぎょうざ はるさめのカラフルいため わかめスープ	ぎょうざ★ ぶた肉 とうふ	牛乳	買パブリカ・にんじん チンゲンサイ にんじん・こまつな	にんにく・しょうが・きくらげ チンゲンサイ たまねぎ・たけのこ・ねぎ	はるさめ・さとう	油・ごま油 ごま・ごま油	食塩・こしょう・酒・しょうゆ・コチュジャン しょうゆ・食塩・中華だし
19	火	ソフトめん 牛乳 ししやものからあげ 和風サラダ 野菜五目どん汁	ししやものからあげ★ わかめ とり肉・油あげ	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	キャベツ・きゅうり・もやし だいこん・はくさい・ごぼう・しいたけ	ソフトめん	油	ドレッシング みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし
20	水	ごはん 牛乳 しいらカレー・童田あげ ごまあえ きつまいも汁	しいらカレー・童田あげ★ 油あげ・みそ	牛乳	こまつな・にんじん にんじん	キャベツ・もやし ごぼう・だいこん・ねぎ	さとう きつまいも・こんにやく	油 ごま 油	しょうゆ かつおだし
21	木	牛乳 とり肉とペンネとトマト煮こみ ガーリックドレッシングサラダ オレンジゼリー	とり肉・大豆 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん・グリーンピース・ トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	さとう・ペンネ・じゃがいも オレンジゼリー★	油 オリーブ油	ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう しょうゆ・みりん
22	金	ごはん 牛乳 肉だんご ごま酢あえ とり肉とこんにやくのみそ煮	肉だんご★ とり肉・さつまあげ★・みそ	牛乳	こまつな にんじん・いんげん	もやし・キャベツ だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	さとう こんにやく・さとう	ごま 油	酢・しょうゆ しょうゆ・みりん・酒
25	月	ごはん 牛乳 もうか磯辺フライ ごぼうサラダ とり肉としょうがのスープ	もうか磯辺フライ★ 油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・とうもろこし・きゅうり もやし・しめじ・ねぎ・しょうが	さとう	油	こしょう・ドレッシング 中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
26	火	ごはん 牛乳 ハヤシライス かんてんサラダ	ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん・ブロッコリー こまつな・にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ	じゃがいも さとう	油	ワイン・デミグラスソース・ケチャップ ハヤシソフレーク・こしょう 酢・食塩・しょうゆ・こしょう
27	水	ごはん 牛乳 うめ風味からあげ ちりめんじゃこ 切り干しだいこんのみそ汁 コッパン	とり肉 ちりめんじゃこ とうふ・油あげ・みそ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	キャベツ 切り干しだいこん・たまねぎ・しめじ	でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま油	酒・ねりうめ しょうゆ・酢 かつおだし
28	木	チョコクリーム 牛乳 秋の味置シュー ブロッコリーサラダ	とり肉 まぐろ油づけ	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん・パセリ こまつな・ブロッコリー にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ キャベツ	さつまいも	油	ホワイトルウ・こしょう・コンソメ・食塩 ドレッシング
29	金	ごはん 牛乳 お月見ハンバーグ キャベツとわかめのあえもの 月見汁 お月見ゼリー	ハンバーグ★ とり肉	牛乳	わかめ にんじん・こまつな にんじん	ねぎ・えのきたけ・しいたけ キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう・ねぎ	さとう・でんぶん 白玉 お月見ゼリー★	ごま油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酢・みりん しょうゆ・みりん・かつおだし

※ 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。

年 組 氏名 印 ○はたべません。