



給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
1 (金)	【防災給食】 ごはん ヒートレスカレー ひじきとツナと切干大根のサラダ フルーツポンチ スイートパンプキン	ふた肉 ひじき ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 かぼちゃ	米 カレールウ 砂糖 サイダー 和風ドレッシング バター こま		677 17.1 20.1 3.6
2・3 (土・日)						
4 (月)	麦ごはん たまごふりかけ 豚肉とキャベツの炒めもの 中華スープ	のり たまご ふた肉 木綿豆腐 なると 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン たけのこ もやし きくらげ チンゲン菜	米 麦 こま 油 砂糖 春雨 ごま油	しょうゆ 酒 中華味 豆板醤 甜麺醤 塩 こしょう	605 20.7 23.2 2.0
5 (火)	かむかむわかめごはん 鶏肉のから揚げ もやしのカレー和え けんちん汁	わかめ とり肉 ハム 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんにく もやし ビーマン にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 片栗粉 油	しょうゆ 酒	631 25.7 22.2 2.6
6 (水)	しょうゆラーメン 焼き餃子 チョコレギサラダ	チャーシュー なると 海藻サラダ 韓国のり 牛乳	めんま もやし にんじん キャベツ にら ねぎ コーン きくらげ レタス きゅうり	中華めん 油 餃子 チョコレギドレッシング	塩 こしょう 酒	587 27.0 15.6 3.0
7 (木)	【カルシウムアップ献立】 フレンチトースト グリーンサラダ ポテトスープ 型抜きチーズ	たまご ウインナー チーズ 牛乳	レタス きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	厚切食パン 砂糖 バター じゃがいも 和風ドレッシング	コンソメ 塩 こしょう	670 24.5 27.2 2.1
8 (金)	見学学習、5年生宿泊学習					
9・10 (土・日)						
11 (月)	5年生振替休日のため お弁当の日					
12 (火)	中華風混ぜごはん キャベツとツナのナムル わかめスープ	ふた肉 焼き豚 ツナ わかめ なると 牛乳	干しいたけ ねぎ たけのこ にんじん グリーンピース たまねぎ きゅうり キャベツ	米 油 ごま油 ナムルドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 中華味	577 21.8 16.9 2.5
13 (水)	肉うどん 煮干しと青大豆の揚げ煮 梨	ふた肉 かまぼこ ちりめんじゃこ 青大豆 牛乳	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ ねぎ 干しいたけ なし	ソフトめん さつまいも 片栗粉 油 砂糖 水あめ こま	しょうゆ 酒 みりん	689 27.7 18.1 2.2
14 (木)	コッペパン いちご&マーガリン シーザーサラダ コーンポタージュ	ベーコン とり肉 牛乳	レタス キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン いちご&マーガリン シーザードレッシング クリームコーン ポタージュール	こしょう	694 23.6 24.9 2.2

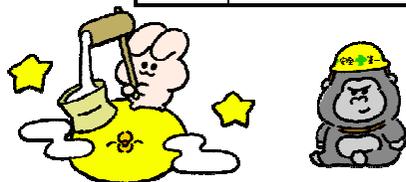
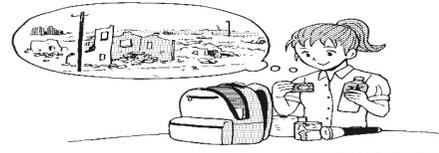
秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやきとちもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直してみましよう。



相馬市立桜丘小学校

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
15 (金)	きのごカレー フルーツヨーグルト和え	ふた肉 チーズ ヨーグルト クリーム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ たもぎ茸 えのきたけ グリンピース みかん缶 パイン缶 ナタデココ 黄桃缶	米 麦 油 じゃがいも カレールウ		669 20.8 21.3 2.2
16・17 (土・日)						
18 (敬老の日)						
19 (火)	麦ごはん ひじきのつくだ煮 炒り鶏 ポパイサラダ	とり肉 生揚げ ハム ひじき 牛乳	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ こんにゃく いんげん ほうれん草 きゅうり にんにく コーン	米 麦 油 砂糖 こま	しょうゆ 酒 みりん 酢	627 22.4 25.4 2.0
20 (水)	焼きそば 茎わかめとツナの マヨネーズ和え	ふた肉 ツナ 茎わかめ 青のり 牛乳	もやし たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン きくらげ きゅうり	焼きそばめん 油 マヨネーズ	酒 ソース 塩 こしょう	632 24.9 23.2 2.1
21 (木)	セルフ 照り焼きチキンサンド フレンチサラダ アルファベットスープ	とり肉 ベーコン 牛乳	レタス きゅうり リーフレタス たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん	丸パン 油 フレンチドレッシング アルファベットマカロニ		687 27.6 25.3 2.6
22 (金)	【日本型食生活献立】 麦ごはん いわしのかば焼き 塩昆布和え 豚汁	いわし 塩昆布 ふた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ こんにゃく ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 こま	しょうゆ 酒 みりん 塩	661 27.7 21.7 2.0
23・24 (土・日)						
25 (月)	【鉄分アップ献立】 三色そばろ丼 かぼちゃのサラダ ほうれん草とあさりのスープ	とり肉 炒り卵 ハム あさり 木綿豆腐 牛乳	しょうが えだまめ かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ	611 27.7 21.7 2.0
26 (火)	【どうま@うま@き献立】 ごはん こがれいのから揚げ ちくさおえ いもの子汁	かれい ハム 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ にんじん だいこん こんにゃく	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 さといも モーモーゼリー	塩 こしょう しょうゆ 酢	640 28.1 16.1 2.3
27 (水)	とり南蛮うどん ジャーマンポテト ヨーグルト	とり肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな たまねぎ にんにく パセリ	ソフトめん 油 じゃがいも バター	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 コンソメ	661 29.1 16.4 2.7
28 (木)	コッペパン 手作りハンバーグ 添えレタス ペイザンスープ	ふた肉 とり肉 木綿豆腐 たまご ベーコン ひよこ豆 牛乳	たまねぎ レタス にんにく しょうが キャベツ にんじん	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	塩 こしょう ナッツ ソース ケチャップ コンソメ	653 29.5 20.0 2.2
29 (金)	【お月見献立】 さつまいもごはん ごまお いなだの照り焼き おひたし 月見汁	いなだ 系かつお とり肉 牛乳	しょうが キャベツ にんじん こまつな えだまめ ねぎ ごぼう だいこん	米 さつまいも 白玉だんご こま	塩 しょうゆ 酒 みりん	584 24.8 17.0 2.0
9月の平均栄養価		641 24.9 21.1 2.3	学校給食摂取基準 (3,4年生)		640 24.0 17.8 2.0	

(都合により献立を変更する場合があります。)