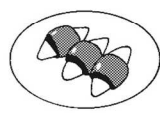
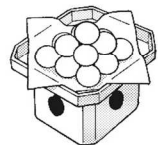




# 給食献立予定表

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 もとなる			おもに体の調子を整 えるもとなる			おもにエネルギーの もとなる				たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
		たんぱく質・カルシウム			ビタミン・無機質			炭水化物・脂質						
2 (月)	【鉄分アップ献立】 麦ごはん 野菜ふりかけ マーボーなす キャベツとあさりのスープ	ぶた肉 みそ あさり 木綿豆腐 牛乳	しょうが にんにく なす にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ もやし	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	オイスターソース しょうゆ ロンソメ 塩 こしょう 豆板醤 味噌	595 22.3 16.1 2.5								
3 (火)	【防災給食献立】 救給カレー さば缶とトマトのスープ フルーツポンチ	さば缶詰め 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草 トマト みかん 黄桃 パインナップル りんご	米 砂糖	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	538 12.7 22.6 2.1								
4 (水)	【カルシウムアップ献立】 塩タン麺 かぼちゃのチーズ焼き ヨーグルト	ぶた肉 なたと ベーコン チーズ ヨーグルト 牛乳	たけのこ もやし にんじん きゃべつ にら ねぎ きくらげ かぼちゃ たまねぎ パセリ	中華めん 油	塩ラーメンスープ 塩 こしょう	654 28.6 18.1 2.1								
5 (木)	コッペパン 県産ももジャム ささみのレモン漬け コールスローサラダ アルファベットスープ	とり肉 ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ レモン	コッペパン ジャム 片栗粉 油 砂糖 コールスロードレッシング マカロニ	しょうゆ 酒 みりん コンソメ 塩 こしょう	667 28.5 20.1 2.5								
6 (金)	麦ごはん いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁	いわし するめ 油揚げ みそ 牛乳	しょうが たくあん もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん	645 27.5 22.4 2.7								
7・8 (土・日)														
9 (火)	きのこ豚丼 ほうれん草和え すまし汁	ぶた肉 木綿豆腐 わかめ かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん 干しいたけ しめじ えのきたけ にんにく しょうが ほうれん草 もやし ねぎ	米 麦 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩	583 25.4 18.1 2.1								
10 (火)	【お月見献立】 さつまいもごはん ホタテカツ ゆかり漬け 月見汁	ホタテカツ とり肉 牛乳	キャベツ もやし しそ ねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん	米 さつまいも 油 白玉だんご	塩 しょうゆ 酒	616 23.3 13.7 2.3								
11 (水)	和風スバゲッティ 元気サラダ	ベーコン ハム 昆布 かつお節 牛乳	まいたけ しめじ 干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	ソフトめん パター 油 砂糖	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酢	659 29.2 25.8 2.1								
12 (木)	ナン キーマカレー ツナサラダ	ぶた肉 大豆ミート チーズ ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり トマト	ナン 油 じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング		592 26.6 22.9 2.8								

●●●●●●●● 関東風・関西風 月見だんご ●●●●●●●●



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。  
月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。



## 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 もとなる			おもに体の調子を整 えるもとなる			おもにエネルギーの もとなる				たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
		たんぱく質・カルシウム			ビタミン・無機質			炭水化物・脂質						
13 (金)	見学学習、5年生宿泊学習													
14・15 (土・日)														
16 (敬老の日)														
17 (火)	5年生振替休日のため お弁当の日													
18 (水)	味噌ラーメン ホタテ焼売 ひじきのマリネ	ぶた肉 ひじき ほたてシウマイ 牛乳	にら にんじん ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン にんにく こまつな	中華めん 油 和風ドレッシング	味噌 豆板醤 酒	613 28.9 16.7 2.4								
19 (木)	コッペパン ブルーベリージャム まめ豆サラダ ブラウンシチュー	大豆 ハム ぶた肉 牛乳	えだまめ コーン レタス きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コッペパン ジャム 青じそドレッシング じゃがいも シチュウルー	中濃ソース	660 25.3 22.6 2.5								
20 (金)	【日本型食生活献立】 麦ごはん とり肉のねぎダレかけ 切干大根のハリハリ和え 南蛮汁	とり肉 ハム 生揚げ みそ 牛乳	ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 和風ドレッシング	しょうゆ 酒 みりん 塩	606 26.6 19.1 2.4								
21・22 (土・日)														
23 (振替休日)														
24 (火)	【そうま@うまうま献立】 ごはん 魚のさざれ焼き 枝豆入りおひたし いもの子汁	ひらめ 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ にんじん もやし えだまめ ねぎ こんにゃく だいこん パセリ	米 マヨネーズ パン粉 さといも	マスタード しょうゆ みりん 塩 こしょう	580 27.5 18.4 2.0								
25 (水)	とり南蛮うどん ジャーマンポテト 一口いちごゼリー	とり肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン 牛乳	にんじん こまつな 干しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく パセリ	ソフトめん 油 じゃがいも パター ーロゼリー	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 コンソメ	621 25.1 16.7 2.2								
26 (木)	シュガートースト カラフルサラダ 野菜スープ	チーズ あさり ベーコン 牛乳	レタス コーン パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	食パン 砂糖 ホイップクリーム マーガリン じゃがいも フレンチドレッシング	コンソメ 塩 こしょう	711 22.7 30.5 2.2								
27 (金)	給食・弁当なし													
28・29 (土・日)														
30 (月)	麦ごはん 味付けおかか 酢鶏 中華スープ	味付けおかか とり肉 木綿豆腐 なたと 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ 干しいたけ もやし チンゲン菜	米 麦 片栗粉 油 砂糖 春雨	しょうゆ 中華味 酒 みりん ケチャップ 塩 こしょう	645 24.1 22.9 2.5								

9月の平均栄養価	624	学校給食摂取基準 (3,4年生)	640
	25.2		24.0
	20.4		17.8
	2.3		2.0

(都合により献立を変更する場合があります。)