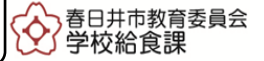




9月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標

夏バテを回復する食事をとろう




日 曜	こんだて名	主な材料とその働き							
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
① 4 月	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ			
	えがおのカレーシチュー	ぶたにく とうにゆう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ			
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう		オリーブゆ	
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
5 火	むぎごはん はっこうにゆう		はっこうにゆう			こめ おおむぎ			
	こやどうふのたまごとじ	たまご とりにく こやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	ちくわのおこのみあげ(2こ)	ちくわ	あおのり		しょうが	こむぎこ でんぷん		こめあぶら	
	もやしとひじきのあえもの		ひじき	こまつな	もやし	さとう			
6 水	サンドイッチロールパン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン			
	マカロニスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこまめ マカロニ			
	ウインナー(2ほん)	ポークウインナー							
	ポイルやさい こぶくろケチャップ			にんじん	キャベツ				
7 木	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ			
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	ながいも			
	かつおとだいずの レモンじょうゆあえ	かつお だいず			えだめめ レモン	でんぷん 小むぎこ さとう		こめあぶら	
	のりつくだに		のり			さとう			
8 金	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ			
	ジャーチャンドウフ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう でんぷん			
	はるさめサラダ	チキンハム			きゅうり もやし とうもろこし	はるさめ さとう		ごまあぶら	
	れいとうみかん				みかん				
11 月	あいちのこめパン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン			
	しろいんげんと コーンのポターージュ		ぎゆうにゆう なまクリーム だしふんにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ			
	オムレツのトマトソースかけ マリネサラダ	たまご		トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう		ドレッシング	
	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ			
12 火	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ			ごまあぶら	
	ささみしそばいにくフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ 小むぎこ		こめあぶら	
	きゅうりのおかかあえ	はなかつお			きゅうり	さとう			
	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ			
① 13 水	トッポギスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	トッポギ			
	ブルコギ	ぎゆうにく		きバブリカ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん		しろごま ごまあぶら	
	れいとうようなし				ようなし	さとう			
	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ			
14 木	スタミナにくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう		しろごま ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう		たまごなし マヨネーズ	
	いわしのほしごさかな		いわし			さとう でんぷん			
	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ			
15 金	ぶたじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ まめみそ		にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	さといも			
	さんまのみぞれに もやしのしおこんぶあえ	さんま	こんぶ	こまつな	だいこん もやし	さとう			

① 都合により献立を変更する場合があります ② すべての食材を表記しているものではありません ③ 主食となるめん類は前日に製造しています
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)

日 曜	9月 こんだて名	主 材 料 と そ の 働 き							
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いもなど	6群 油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごじる	とうふ、とうにゅう だいず あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
	まぐろのあまからに	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう			
	きざみたくあん てまきり		のり		だいこん	さとう			
20 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ハヤシルウ さとう			
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら		
	ブルー				ブルー				
21 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	さといものにももの	がんもどき うずらたまご	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	さといも さとう			
	ニギスフライ	ニギス				パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	キャベツとほうれんそうの ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	しろごま		
22 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			
	しょうゆラーメンのスープ	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん	もやし ねぎ たけのこ		ごまあぶら		
	しそいりはるまき	とりにく		あおじそ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	こめあぶら		
	きりぼしだいこんの さっぱりづけ				きゅうり きりぼしだいこん レモン	さとう	ごまあぶら		
25 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ちゅうかふうたまごスープ	たまご とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	でんぷん			
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	こめあぶら		
	もやしのナムル				もやし	さとう	しろごま ごまあぶら		
26 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	いわしのつみれじる	いわし たら とうふ		にんじん	だいこん ねぎ しいたけ	でんぷん			
	なすいりにくみそ ひじきどんのぐ	ぶたにく まめみそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす しょうが	さとう でんぷん			
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
27 水	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	だいずとポークのトマトに	だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも さとう			
	コールスローサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	サラダゆ		
	れいとうみかん				みかん				
28 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	とうがんのカレースープ	とりにく		にんじん オクラ	とうがん たまねぎ エリンギ	カレールウ			
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		こめあぶら		
	かたぬきチーズ		チーズ						
29 金	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ			
	おつきみじる	とうふ、とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ				
	さといもクロック	とりにく				さといも パンこ	こめあぶら		
	きゅうりのゆかりあえ おつきみだんご			あかしそ	きゅうり	さとう	こめこ さとう		

しん 新こんだて 8日(金) 「ジャーチャンドウフ」


ちゅうごく しせんりょうり あ どうふ にく
中国の四川料理のひとつで、揚げた豆腐を肉
や野菜と一緒に炒めた家庭料理で
す。給食では、揚げた豆腐の代
わりに生揚げを使って作ります。



あいちけん とくさんひん つか りょうり
愛知県の特産品を使った料理

12日(火)「ささみしそ梅肉フライ」
22日(金)「しそ入り春巻き」

あいちけん おおば せいさんりょう ぜんこくだい い
愛知県は、大葉の生産量が全国第1位です。「青じそ」の葉の部分を
「大葉」と呼び、さわやかな香りが特徴です。緑黄色野菜
の仲間で、皮ふや粘膜を健康に保ち、病気から体を守る働
きがあります。



<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
245円	7月分	12日	2,940円	令和5年8月31日(木)
	9月分	19日	4,655円	令和5年10月31日(火)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までに
お願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除
く)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求
させていただきます。

