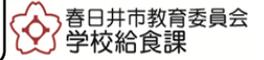




9月 小学校給食こんだて表

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 にんにく	マッシュルーム	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		
	かつおとだいの レモンじょうゆあえ	かつお だいの			えだめ	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 しょうが	ねぎ	しいたけ	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 だっしふんにゆう 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		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	
	ささみそばいこフライ	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
	いわしのほしこぎかな		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・フライ缶のおかずに、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				だいこん			さとう	
てまきり		のり							
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	たまねぎ	マッシュルーム		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
	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
おはぎ							あずき	もちごめ	さとう
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	なると	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								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	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
	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	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
	ひじきどんのぐ								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
	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
	れいとうみかん					みかん			サラダゆ
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	とうがん	たまねぎ		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			オクラ	エリンギ			
	かたぬきチーズ		チーズ		にんじん	キャベツ			こめあぶら
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
	きゅうりのゆかりあえ				あかしそ	きゅうり			パンこ
おつきみだんご								さとう	

しん 新こんだて

にち きん 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

にち か ばいにく 12日(火)「ささみしそ梅肉フライ」
にち きん い はるま 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。

