

9月のよていこんだてひょう

令和2年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】 しょうぶなからだを つくろう				あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとになる 	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる 	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	牛乳	献立名				
1火	ごはん	○	いかのてんぷら（しょうゆ） にくじゃが ひきなじる バナナ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ えのきだけ バナナ	723 kcal 29.3 g 16.8 g 2.1 g
2水	米粉フォカッチャ	○	マカロニミートソース コールスローサラダ きのこスープ パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり なめこ むらさきたまねぎ えのきだけ しめじ もやし パセリ しいたけ パインアップル	684 kcal 27.9 g 19.6 g 3.6 g
3木	ごはん 「ふるさと給食の日」：牛肉	○	せんだいぎゅうのぎゅうどん おかかあえ わかめじる なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ なら まめもやし ねぎ えのきだけ なし	659 kcal 26.2 g 18.5 g 2.6 g
4金	ちゅうかめん	○	やさいチャンポン しそまきむしギョーザ2こ ほうれんそうのごまあえ てづくりぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ギョーザ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま ナタデココ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン なら きくらげ ほうれんそう もやし	477 kcal 20.4 g 14.6 g 3.0 g
7月	ごはん	○	あじのしおこうじやき あさりとほるさめのにびたし にらたまじる オレンジ	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あさり たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ なら えのきだけ オレンジ	641 kcal 30.1 g 15.7 g 2.4 g
8火	ごはん	○	タンドリーチキン きりぼしだいこんミルクに あぶらふのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも あぶらふ	にんじん ごぼう まめもやし いんげん たまねぎ こまつな バナナ	726 kcal 28.6 g 22.7 g 2.9 g
9水	ココアパン	○	コーンクリームコロッケ ツナサラダ ABCスープ なし	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ベーコン	パン あぶら さとう コロッケ マカロニ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しめじ グリーンピース なし	779 kcal 25.0 g 28.2 g 3.3 g
10木	ごはん	○	いわしのしょうがに きんぴらごぼう とうふのみそしる パインアップル	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	にんじん ごぼう いんげん たけのこ キャベツ ねぎ パインアップル	659 kcal 25.3 g 18.4 g 1.9 g
11金	うどん	○	わかめうどん ささかまいそべあげ ジャコとまめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう のり とりにく なんと だいず わかめ ささかまぼこ しらすぼし ヨーグルト	うどん あぶら さとう こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	485 kcal 25.9 g 16.5 g 3.0 g
14月	ごはん	○	さけのさいきょうみそやき ぶたキムチいため もずくスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく もずく たまご とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん もやし キャベツ ピーマン なら たまねぎ オレンジ	607 kcal 30.1 g 15.1 g 1.5 g
15火	ごはん	○	あじつけたまご ピーナツあえ ポークカレー なし	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ピーナツ バター	にんじん こまつな まめもやし キャベツ たまねぎ しめじ コーン グリーンピース なし	750 kcal 25.7 g 24.9 g 3.2 g
16水	きなこあげパン	○	はるまき しらすわかめのゴマサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこ わかめ しらすぼし とりにく	パン あぶら さとう はるさめ はるまき ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン もやし なら しいたけ バナナ	769 kcal 27.0 g 26.8 g 3.1 g
17木	△ お弁当の日 △ （1～4年生遠足）						
18金	ちゅうかめん	○	みそラーメン れんこんのはさみあげ キャベツのしおこんぶあえ てづくりももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと さつまあげ こんぶ	ちゅうかめん さとう あぶら ごま	にんじん もやし コーン キャベツ なら きくらげ きゅうり まめもやし ももかんづめ	501 kcal 23.0 g 15.7 g 3.2 g
23水	ソフトパン （背割れ）	○	スチームウィンナー（ケチャップ） コーンポテト あさりとたまごのワタンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご あさり	パン あぶら さとう じゃがいも バター ワンタン	にんじん たまねぎ コーン パセリ かいわれだいこん ねぎ オレンジ	741 kcal 28.2 g 26.4 g 3.1 g
24木	ごはん	○	さんまのたつたあげ あつあげみそいため とうふのすましじる なし	ぎゅうにゅう さんま だいず ぶたにく あつあげ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく	にんじん たまねぎ いんげん たけのこ ねぎ しいたけ なし	786 kcal 30.6 g 28.8 g 2.6 g
25金	うどん	○	ごもくうどん あじつけもちいなり ツナとわかめのマヨサラダ てづくりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ ツナ わかめ	うどん あぶら さとう マヨネーズ もち ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり りんごかんづめ	601 kcal 20.7 g 23.9 g 3.1 g
28月	ごはん	○	やさいギョーザ2こ もやしのナムル マーボー豆腐 オレンジ	ぎゅうにゅう ギョーザ とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん こまつな キャベツ まめもやし ねぎ たまねぎ なら しいたけ オレンジ	702 kcal 26.0 g 20.0 g 2.2 g
29火	ごはん	○	チキンステーキおろしソース ひじきとだいずのにも なめこじる かき	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ りんご ごぼう いんげん なめこ だいこん ねぎ かき	781 kcal 31.0 g 26.1 g 2.9 g
30水	バターロールパン	○	にくじゃがコロッケ りっちゃんサラダ みそワタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ こんぶ	パン あぶら さとう コロッケ ワンタン	にんじん きゅうり キャベツ コーン なら もやし きくらげ バナナ	731 kcal 24.1 g 27.5 g 3.0 g

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

