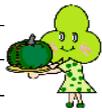




9月予定献立表

西尾市立西野町小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・卵・大豆など	【2群】牛乳・小魚・海そうなど	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	【5群】こく類・いも類・砂糖など	【6群】油類	
2	火	むぎごはん					おおむぎ こめ	661 20.5	
		なすいりキーマカレー	とりにく		にんじん ビーマン パプリカ トマト	たまねぎ なす	じゃがいも あぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		フルーツポンチ	とうにゅうゼリー			もも みかん パイン バナナ ぶどうゼリー りんごゼリー	さとう		
		カリカリとうふ	とうふ きなこ				こむぎこ		
3	水	アーモンドトースト					パン さとう アーモンド バター	696 23.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		えだまめサラダ			にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ コーン			
		とうにゅうポテトコーンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	じゃがいも		
		れいとうみかん				みかん			
4	木	ごはん					こめ	590 22.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		はんぺんのいそべあげ	はんぺん	あおのり			こむぎこ		あぶら
		はくさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん トウモロコシ	はくさい もやし	さとう		
		のっぺいじる	ぶたにく とうふ		ねぎ にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		
5	金	ラーメン					ちゅうかめん	630 23.4	
		ごもくラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン			ねぎあぶら
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりのからあげ	とりにく				かたくりこ		あぶら
		ごぼうサラダ			にんじん トウモロコシ	ごぼう	さとう		ノンエッグマヨ ごま
8	月	ごはん					こめ	664 20.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やきぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ		
		パンサンスー			にんじん	もやし きゅうり コーン	はるさめ さとう		ごまあぶら ごま
		なつやさいマーボー	とりにく みそ		トマト ビーマン ねぎ かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ		あぶら
9	火	きくのはなちらしずし	ちくわ かまぼこ		にんじん	きくのはな しいたけ さやえんどう	こめ さとう	603 23.9	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		まぐろとじゃがいものからめに	まぐろ		さやいんげん		じゃがいも さとう かたくりこ		ごま あぶら
		とうがんとすりみだんごのすましじる	すりみだんご		にんじん みつば	はくさい とうがん しいたけ えのき			
10	水	ごはん					こめ	620 24.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さつまあげ	さかなのすりみ ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ	かたくりこ		あぶら
		たくあんあえ				キャベツ たくあん			ごま
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		
11	木	ごはん					こめ	633 24.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ヤンニョムチキン	とりにく				かたくりこ さとう		ごまあぶら
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	はるさめ さとう		ごま ごまあぶら
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし コーン			ごまあぶら
12	金	こがたロールパン					パン	609 24.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やきそば	いか ぶたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ	やきそばのめん		
		れんこんとひじきのサラダ	だいず	ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ れんこん コーン	さとう		ノンエッグマヨ
		ミニみかんゼリー				みかん	さとう		
16	火	ごはん					こめ	603 25.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりにくのオイスターソースやき	とりにく				さとう		ごまあぶら
		やさいののりすあえ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう		ごま
あおなとたまあげのみそしる	なまあげ みそ		こまつな ねぎ	きりぼしだいこん しめじ えのき					

日	曜	献立名	主な材料とその働き					エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・卵・大豆など	【2群】牛乳・小魚・海そうなど	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	【5群】こく類・いも類・砂糖など		【6群】油類
17	水	ごはん					こめ	627 20.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きりぼしだいこんいりはるまき	とりにく		にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ ししいだけ	はるさめ さとう こむぎこ		あぶら
		きゅうりのごますあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう		ごまあぶら ごま
		にらたまスープ	たまご		にら にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのき			
18	木	ソフトめん					ソフトめん	687 25.9	
		カレーなんばんソース	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	かたくりこ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう れんこん えだまめ	さとう		ごま ごまあぶら
		にしおまっちゃケーキ	とうにゅう とうふ		まっちゃ		さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	
19	金	ごはん					こめ	692 30.1	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さんまのホイル焼き	さんま みそ				さとう かたくりこ		あぶら ごま
		アーモンドあえ			こまつな にんじん	もやし コーン	さとう		アーモンド
		じゃがいもとなまあげのうまに	とりにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし えのき ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう		
22	月	キムチチャーハン	ぶたにく		にんじん にら ねぎ	はくさい はくさいキムチ	こめ	ごまあぶら	610 21
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ショーロンポー	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ かたくりこ		
		もやしとコーンのちゅうかあえ			にんじん	きりぼしだいこん コーン もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
		とうふのちゅうかスープ	とうふ	わかめ	ねぎ	もやし コーン えのき		ごまあぶら	
24	水	ハンバーガー					パン	689 26.1	
		バンズパン					パン		
		ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく		トマト	たまねぎ しめじ	パンこ		
		キャベツとポテトのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	じゃがいも		ノンエッグマヨ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		たまごとコーンのスープ	たまご		パセリ	たまねぎ コーン	かたくりこ		
25	木	ごはん					こめ	660 27.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ちくわのにしょくあげ	ちくわ		あかしそ		こむぎこ		あぶら
		ひじきとツナのいために	ツナ はんぺん	ひじき	にんじん	えだまめ コーン			あぶら
		なすのみそしる	なまあげ あぶらあげ みそ		ねぎ こまつな	なす はくさい えのき			
26	金	ごはん					こめ	687 23.3	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ししゃもフライのレモンに	ししゃも				さとう		あぶら
		くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ もやし コーン			
		おやこに	とりにく たまご はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	じゃがいも		
29	月	ごはん					こめ	643 24.2	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりにくのみそやき	とりにく みそ				さとう		あぶら
		わふうサラダ			にんじん	キャベツ ごぼう コーン			ノンエッグマヨ
		かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ		かたくりこ		
30	火	ごはん					こめ	605 21.6	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さといもコロッケ	とりにく おから		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さといも さとう こむぎこ パンこ		あぶら
		キャベツのごまゆかりあえ			あかしそ	キャベツ			ごま
		なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		ねぎ	なめこ きりぼしだいこん			

※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

エネルギー基準値 小学校
たんぱく質基準 小学校
650 kcal
21.1g～32.5g

重陽の節句(ちょうようのせっく)

「重陽(ちょうよう)の節句」は、日本の五節句のひとつです。
毎年9月9日に行われ、「菊の節句」とも呼ばれています。
家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願う、日本古来の風習
です。給食では、菊の花をちらしずしに入れていただきます。



「早寝、早起き、朝ごはん」
毎日元気に学校に来るために心がけましょう。



★毎月19日は、「食育の日～おうちでごはんの日」です。

