

9月 給食献立表

上田市立川辺小学校

日	主食	牛乳	副菜 (おかず)	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごましお ごはん	○	やしししゃもたまねぎたれ	ししゃも	たまねぎ	サラダ油, さとう	566 kcal
			かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ, きゅうり, たまねぎ	マヨネーズ・タイプドレッシング	21.1 g
			くるまふのみそしる	みそ, わかめ	たまねぎ, にんじん, はくさい	やきふ	20.6 g
4 月	ごはん	○	とうふのミートローフ	とりにく, とうふ, ひじき, チーズ, たまご	たまねぎ, コーン	パン, さとう	591 kcal
			ツナサラダ	わかめ, ツナ	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン	サラダ油	26.8 g
			はくさいのスープ	とりにく	しょうが, パセリ, たまねぎ, にんじん, はくさい	はるさめ	19.0 g
5 火	ごはん	○	ニギスのいそべあげ	ニギス			616 kcal
			つぼづけあえ		キャベツ, きゅうり, にんじん, つぼづけ	ごま	31.1 g
			にくじゃが	ぶたにく, こおりとうふ	たまねぎ, にんじん, いんげん	サラダ油, じゃがいも, しらたき, さとう	16.3 g
7 木	コッペパン	○	かぼちゃのチーズやき	ぶたひきにく, チーズ	しょうが, たまねぎ, かぼちゃ	サラダ油, さとう	588 kcal
			ぶるるんサラダ	かんてん, わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん	サラダ油, さとう	24.1 g
			もやしのスープ	ぶたにく	しょうが, パセリ, にんじん, たまねぎ, しめじ, もやし, レタス	サラダ油	21.1 g
8 金	ごはん	○	ドライカレー	ぶたひきにく, だいず	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン	サラダ油, さとう	619 kcal
			こまつなとチーズのおひたし	チーズ	こまつな, キャベツ, にんじん		21.2 g
			フルーツポンチ		みかん, パイン, もものかんづめ, レモン	ゼリー	16.6 g
11 月	ごはん	○	マーボーとうふ	ぶたひきにく, みそ, とうふ	しょうが, にんにく, ねぎ, しいたけ, たけのこ, たまねぎ, いら	ごま油, さとう, でんぷん	565 kcal
			パンパンジーサラダ	ささみ	きゅうり, キャベツ, しょうが	ねりごま, ごま, さとう	24.9 g
			こんぶに くだもの (プルーン)	こんぶ	プルーン	さとう	16.9 g
12 火	ごはん	○	いかのみりんあげ	いか			586 kcal
			なっとうサラダ	なっとう, わかめ	きゅうり, キャベツ, にんじん, だいこん	サラダ油	27.3 g
			こくうまみそしる	ぶたにく, みそ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, ねぎ	さつまいも, はるさめ	16.8 g
13 水	ごはん	○	ピーマンのにくづめやき	ぶたにく, チーズ, たまご, こおりとうふ	ピーマン, たまねぎ	サラダ油, こむぎこ	557 kcal
			ごまずあえ	ツナ	ほうれんそう, もやし, にんじん, はくさい, レモン	ごま, さとう	23.5 g
			かんこくふうわかめスープ 【5年生なし】	わかめ	しょうが, ねぎ, たまねぎ, えのきたけ, みずな	ごま, ごま油	20.2 g
14 木	まるパン	○	チキンアングレーズ	とりにく	にんにく, パセリ	でんぷん, サラダ油, さとう, パン粉	636 kcal
			しょうゆフレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	サラダ油, さとう	28.5 g
			レタスとたまごのスープ 【5年生なし】	たまご	しょうが, たまねぎ, にんじん, レタス	でんぷん, ごま油	24.3 g
15 金	ごはん	○	めひじきのいために	ぶたにく, さつまあげ, ひじき, こんぶ	にんじん, えだまめ	サラダ油, さとう	615 kcal
			あつあげのにくみそがけ	あつあげ, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, しょうが	サラダ油, さとう, でんぷん	27.1 g
			じゃがいものみそしる 【5年生なし】	あぶらあげ, みそ	えのきたけ, にんじん, ねぎ, こまつな	じゃがいも	22.0 g
19 火	しょく パン	○	タラとこおりとうふのケチャップあえ	こおりとうふ, たら			698 kcal
			やさいスープ	とりにく, だいず	たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリー		28.3 g
			さわやかフルーツクリーム	ホイップクリーム, ぎゅうにゅう, ヨーグルト	パイン, みかん, もものかんづめ		27.7 g
20 水	ごはん	○	回鍋肉 (ホイコーロー)	ぶたにく, みそ	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, たけのこ	サラダ油, さとう, でんぷん	598 kcal
			うのはなサラダ	だいず, ツナ	キャベツ, きゅうり	マヨネーズ・タイプドレッシング	26.1 g
			ちゅうかなめこスープ	とうふ, たまご	ねぎ, しょうが, にんじん, たまねぎ, なめこ, チンゲンサイ		23.8 g
21 木	コッペパン	○	だいずとさつまいものあげに	だいず, ちりめんじゃこ			641 kcal
			レモンキャベツ		キャベツ, コーン, にんじん, レモン	でんぷん, さつまいも, サラダ油, さとう, ごま	21.6 g
			こめこコーンポタージュ くだもの (ぶどう)	ぎゅうにゅう, とうにゅう, なまクリーム	たまねぎ, にんじん, コーン, パセリ ぶどう (きよほう)	バター, こめこ こむぎこ	23.1 g 2.5 g
22 金	ごはん	○	やきチーズコロッケ	ぶたにく, とうにゅう, チーズ	たまねぎ	じゃがいも, サラダ油, パン粉, オリーブ油	573 kcal
			ほうれんそうのじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん	さとう, サラダ油, ごま	22.9 g
			こおりとうふのみそしる あじつけのり 【3年生なし】	こおりとうふ, みそ のり	えのきたけ, にんじん, はくさい, チンゲンサイ		18.5 g 1.7 g
25 月	ごはん	○	ちくわのカレーあげ	ちくわ		てんぷらこ, サラダ油	564 kcal
			あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり, にんじん, キャベツ	じゃがいも, サラダ油	21.5 g
			もずくのかきたまスープ てづくりふりかけ	もずく, たまご ちりめんじゃこ, かつおぶし, のり	しょうが, ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	ごま こめ	17.1 g 2.3 g
26 火	ごはん	○	さんしょくそぼろ	とりにく, たまご	しょうが, えだまめ	さとう, サラダ油	627 kcal
			いそかサラダ	のり	キャベツ, にんじん, はくさい, こまつな	マヨネーズ・タイプドレッシング	26.6 g
			みそワタンスープ	とりにく, みそ	しょうが, たまねぎ, はくさい, ねぎ, チンゲンサイ	わんたん (こむぎこ)	22.2 g
27 水	ごはん	○	さばのみそに	さば, みそ	しょうが	さとう	675 kcal
			ちぐさあえ	たまご	キャベツ, こまつな	はるさめ, サラダ油, さとう, ごま	28.1 g
			さつまじる くだもの (りんご)	とりにく, とうふ, みそ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ りんご, みかん	サラダ油, こんにやく, さつまいも こめ	21.2 g 2.0 g
28 木	ココア あげパン	○	まめまめサラダ	だいず, ツナ	キャベツ, にんじん	サラダ油, さとう	628 kcal
			あきやさいのポトフ	とりにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, だいこん, しめじ, はくさい	さつまいも	23.4 g
				ココアあげパン		こむぎこ, さとう, サラダ油	24.5 g
29 金	ごはん (すくな め)	○	さんぞくやき	とりにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	でんぷん, サラダ油	690 kcal
			かいそうサラダ	かいそう	キャベツ, きゅうり, コーン	サラダ油, さとう	25.6 g
			とんじる みたらしだんご	ぶたにく, とうふ, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	サラダ油, こんにやく, じゃがいも しらたまこ, さとう, でんぷん こめ	23.9 g 2.1 g

食育の日 (だいず・ぶどう)

企画給食
「たまねぎ」東塩田小学校の子どもたちが地域の畑で収穫したたまねぎを使います。

5年1組
きぼうこんだて

十五夜
(中秋の名月)