



令和6年9月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい はいせんしつまでとりにいきましょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり		き			
					血・肉・骨になるもの	たんぱく質	無機質	からだの調子を整える	ビタミン		熱や力になるもの	炭水化物
3	火	ごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ ★はなやさいサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん ブロッコリー	ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	616 19.4 17.3 2.9
4	水	ごはん	○	にくだんご 2こ ★ちゅうかふうひじきサラダ わかめスープ おちやめなだいず	にくだんご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ひじき わかめ		にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ コーン えのき ながねぎ	こめ さとう マロニー	ごまあぶら	603 20.8 16.9 2.7
5	木	あまなっとうパン	○	トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー チリコンカンスープ	たまご ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう		アスパラガス にんじん トマト パセリ	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	バター あぶら	685 25.5 26.2 3.0
6	金	ごはん	○	さばのカレーやき ★ポンすあえ かぼちゃとたまねぎのみそしる	さば みそ ちくわ とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ		にんじん かぼちゃ	はくさい きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ さとう		658 25.7 22.8 2.6
9	月	ごはん	○	あつやきたまご ぶたどんのく あきのけんちんじる	たまご ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん ほししいたけ しめじ ながねぎ	こめ さとう さといも		688 33.9 22.4 3.0
10	火	カレーピラフ	○	パンネのラザニアふう ★じゃがいもとブロッコリーのバジルサラダ だいこんスープ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう		ブロッコリー バジル にんじん	たまねぎ コーン にんにく しめじ だいこん	こめ マカロニ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	671 21.2 23.5 3.8
11	水	むぎごはん	○	にくシューマイ 2こ ★ナムル キムチのトックスープ れいとうみかん	シューマイ とりにく みそ	ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう	もやし だいこん きゅうり キムチ キャベツ みかん ながねぎ	こめ むぎ トック さとう	ごまあぶら あぶら	662 23.9 16.4 3.3
12	木	スパゲティ ミートソース	○	かぼちゃコロッケ ★おんやさいサラダ(ドレッシング) ドーナツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ カリフラワー コーン	スパゲティ こむぎこ パンこ じゃがいも ドーナツ	あぶら	718 23.3 28.6 2.3
13	金	ごはん	○	あかうおのてりやき こうやとうふとひじきのもの しずいみそのとんじる	あかうお みそ こうやとうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき		にんじん	こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	602 29.5 17.3 2.8
16	月	敬老の日										
17	火	ごはん	○	とりにくのこうみやき ★さつまもサラダ すましじる おつきみだんご	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう		ブロッコリー にんじん こまつな	ながねぎ にんにく しょうが えだまめ だいこん ほししいたけ	こめ さとう さつまもち さといも だんご	ごま マヨネーズ	718 32.5 20.4 2.8
18	水	わかめごはん	○	あじみそフライ ★そくせきづけ せんべいじる ぶどうゼリー	あじ みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ		にんじん こまつな	はくさい キャベツ たくあん ごぼう しめじ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ せんべい ゼリー	あぶら ごま	715 25.8 20.3 3.6
19	木	むぎごはん	○	ショーロンポー 2こ ★ハンサンスー じゃがぶたキムチ	ショーロンポー ぶたにく	ぎゅうにゅう		にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ しらたき キムチ	こめ むぎ じゃがいも マロニー さとう	ごま ごまあぶら あぶら	693 24.9 16.8 2.9
20	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ★ごまだれサラダ(ドレッシング) こじる	ぶたにく だいず とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも	あぶら	637 25.4 23.0 1.7
23	月	振替休日										
24	火	ごはん	○	ししゃもてつごまフライ 2こ ★かいそうサラダ とうにゅうとんじる カルてつヨーグルト	ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ さつまもち	ごま あぶら	711 27.9 23.5 2.5
25	水	よこわりまるパン	○	ハンバーグ てりやきソース ★キャベツとにんじんのサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう		にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ あぶら	669 23.2 31.2 3.8
26	木	ごはん	○	ハヤシソース ★ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム		ブロッコリー にんじん トマト	コーン にんにく たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	661 19.4 19.2 1.1
27	金	ごはん	○	さばゆすみそに ★えのきだけのすのもの しずいみそのこんさいごまじる	さば みそ あぶらあげ かにかま ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ		にんじん	きゅうり えのき ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも	ごま	673 27.2 23.2 2.8
30	月	ごはん	○	とりのからあげ ★かんでんサラダ とうふとなめこのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんでん わかめ		にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく きゅうり コーン だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん	あぶら	610 26.7 18.2 2.8

★9月分給食費の口座振替日は、9月2日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、10月分と同じ日(9月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

味 噌
・13日: 豚汁
・27日: 根菜ごま汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)	月平均
エネルギー: 650kcal	666
たんぱく質: 21.1~32.5g	25.3
脂質: 14.4~21.7g	21.5
食塩相当量: 2.0g未満	2.8