



平成29年度9月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
6 (水)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご ヨーグルト	ちゅうかめん パン あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな もも みかん パイン りんご	729	21.2
					28.3	3.0
7 (木)	くろパン 牛乳 ポークシチュー チンゲンサイとツナのソテー マーガリン	牛乳 ぶたにく ツナ しろいんげんまめ	パン じゃがいも バター マーガリン こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース ホールトマト キャベツ チンゲンサイ	661	26.5
					24.6	2.9
8 (金)	クファージュシー 牛乳 もずくじる ゴーヤチャンプル くだもの	牛乳 ぶたにく こんぶ もずく なまあげ ベーコン かつおぶし たまご	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ えのき ねぎ にがうり もやし パイン	607	20.7
					24.9	3.0
11 (月)	ごはん 牛乳 ごもくあますに ほうれんそうのごまあえ てづくりふりかけ	牛乳 だいず ぶたにく ちくわ かつおぶし	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう	617	16.3
					26.0	1.8
12 (火)	あげパン 牛乳 レタスとベーコンのスープ じゃがいものソテー	牛乳 きなこ ベーコン わかめ うすらたまご	パン あぶら さとう じゃがいも	レタス えのき さやいんげん ホールコーン	615	26.7
					22.3	3.3
13 (水)	そぼろごはん 牛乳 とんじる こまつなのびたし デザート	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	しょうが ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな ラフランスゼリー	628	16.9
					27.7	3.2
14 (木)	ハンバーガー はっこう乳 コーンクリームスープ にんじんのあまに	はっこう乳 牛乳 ハンバーグ とりにく	パン あぶら バター じゃがいも さとう コーンスターチ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン クリームコーン	640	17.2
					25.3	3.1
15 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー ナムル ふくじんづけ	牛乳 とりにく スキムミルク	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース こまつな もやし ふくじんづけ	637	15.7
					20.0	2.7
19 (火)	ツナライス 牛乳 はるさめスープ こざかなのあまからに くだもの	牛乳 ツナ えび とりにく こざかな	こめ むぎ さとう ごま はるさめ あぶら	しょうが にんじん こまつな えのき たけのこ パナナ	615	16.0
					24.7	2.2
20 (水)	ぶたにくずし 牛乳 のっぺいじる さつまいものあまに むししゅうまい	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ しゅうまい	こめ さとう ごま さといも でんぷん さつまいも	レモン ごぼう かんぴょう だいこん ねぎ にんじん	632	15.0
					24.2	2.5
21 (木)	ブリオッシュ 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ジャーマンポテト	牛乳 うすらたまご ぶたにく ロースハム	パン はるさめ じゃがいも ごまあぶら あぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ パセリ	640	25.4
					24.3	2.8
22 (金)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーなす	牛乳 ぶたにく だいず みそ やきぶた	こめ あぶら さとう でんぷん ビーフン	ねぎ にんじん にんにく しょうが なす こまつな ほししいたけ たけのこ	621	18.5
					21.7	1.9
25 (月)	たらこごはん 牛乳 いもだんごじる にまめ	牛乳 たらこ あぶらあげ きんときまめ みそ	こめ むぎ ごま じゃがもち さとう	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ	639	15.8
					20.7	3.3
26 (火)	ナン 牛乳 ドライカレー さつまいもとじゃがいものスイートサラダ マヨネーズ	牛乳 ぶたにく レンズまめ	ナン あぶら こむぎこ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ エリンギ ホールトマト にんにく きゅうり	626	25.2
					24.6	2.7
27 (水)	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ こえびとだいずのからあげ デザート	牛乳 やきぶた たまご えび なると ワンタン だいず あんにんどうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん	ねぎ にら もやし にんじん	635	23.8
					24.4	2.9
28 (木)	やきうどん 牛乳 ミニチーズパン たまごスープ ちくわのいそべあげ	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく たまご ちくわ あおのり	うどん パン さとう でんぷん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	620	23.8
					29.9	2.9
29 (金)	じっこくまいごはん 牛乳 みそしる さけのしおやき ふかしいも つぼづけ	牛乳 とうふ あぶらあげ さけ みそ	こめ じっこくまい さつまいも	キャベツ こまつな つぼづけ	600	13.4
					28.2	2.8

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

そしよく

*** 粗食について ****



粗食とは、粗末な食事のことではありません。穀類と野菜を主とした食事のことをいいます。粗食にすると体内の消化器官が栄養を吸収しようとして

一生懸命はたらき出します。

飽食の時代、昔ながらの食事や食材のもつ自然なおいしさを感じてみましょう。

