

よていこんだてひょう（小学校）

令和6年 9月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	キムチスープ てづくりはるまき マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、はるまきのかわ、はる さめ、ごまあぶら、さとう、こむ ぎこ、マカロニ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ばく	にんにく、しょうが、にんじん、ながね ぎ、もやし、にら、はくさい、キムチ、た けのこ、キャベツ、きゅうり	622 kcal 21.2 g
3火	むぎごはん キーマカレー	かいそうサラダ (わふどレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎ こ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ばく、ひよこまめ、レンズまめ、だっ しふんにゅう、チーズ、かいそうミッ クス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、りんご、キャベツ、 きゅうり	657 kcal 26.0 g
4水	せわりコッペパン	イタリアンスープ ロングヤキウイナー ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、ウイナー、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、に んにく	592 kcal 24.3 g
5木	ごはん のりかつおふりかけ	もやしのみそスープ なまあげのチキ7ツプ ルースがけ ひじきとだいずのにももの	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こんにやく	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、なま あげ、だいず、ひじき、あぶらあげ、か つおぶし、あおのり	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、 とうもろこし、にら、ながねぎ、りんご、 にんじん、さやいんげん	589 kcal 25.6 g
6金	はちみつしょくパン	ボークビーンズ じゃことキャベツのペペロンソテー ももゼリー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、 スパゲッティ、ゼリー	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、にんにく、キャベツ	622 kcal 25.3 g
9月	くりごはん 重陽の節句 献立窓	なめこのみそしる なまあげのキムチいため きくのはなひらおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、くり、ごま、あぶ ら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ、なまあげ、ぶたにく	なめこ、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、 はくさい、キムチ、にら、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、きく	575 kcal 25.4 g
10火	ゆでちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ やさしいチップス ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつ まいも、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ かめ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、 にんじん、チンゲンさい、ながねぎ、と うもろこし、れんこん、さやいんげん、 かぼちゃ	638 kcal 24.8 g
11水	ごはん	にくどうふ キムチポテト もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、やきふ、しらたき、あぶら、さ とう、じゃがいも、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、か つおぶし	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつ な、しいたけ、キムチ、キャベツ、もやし	627 kcal 25.8 g
12木	よこわりまるパン	うずらたまごやさしいスープに しろみぎかなのフライ(ソース) スパゲティバジリコンソテー	ぶどう ジュース	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、ス パゲッティ	ベーコン、うずらたまご、たら	ぶどうジュース、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ながねぎ、にんに く	600 kcal 23.0 g
13金	こぎつねごはん 十五夜献立窓	おつきみじる いんげんのこまあえいため じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、さといも、こ んにやく、ごまあぶら、ごま、じゅ うごやゼリー	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう う、ぶたにく、かまぼこ	しょうが、にんじん、はくさい、だいこ ん、ほうれんそう、ながねぎ、さやいん げん	549 kcal 21.0 g
17火	そぼろごはん	じゃがいものみそしる さばのしおやき こまつなとえのきのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、あ ぶらあげ、わかめ、みそ、さば	しょうが、たまねぎ、ながねぎ、こまつ な、えのき、キャベツ	617 kcal 29.2 g
18水	しょくパン	トマトのスープ チキングラタン ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、マカロニ、バター、こ むぎこ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 いんげんまめ、とうにゅう、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト、マッシュルーム、しめじ、え だまめ、とうもろこし	596 kcal 25.1 g
19木	ごはん 中国料理窓	ワンタンスープ いかチリソース キャベツともやしのナムル (ちゅうかドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	こめ、ワンタンのかわ、ごまあぶ ら、でんぶん、あぶら、さとう	コーヒーぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いずたんばく、いか	しょうが、にんじん、もやし、チンゲン さい、ながねぎ、にんにく、キャベツ	621 kcal 23.9 g
20金	こめこコッペパン	やさしいスープに ウイナーいりスクランブル たまご・にゅういりプリン	ぎゅうにゅう	こめこパン、じゃがいも、あぶら、 バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 ウイナー、プリン	しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、ながねぎ、さやいんげん	609 kcal 26.1 g
24火	うめちりごはん 沖縄県の 郷土料理	＊さつまいものみそしる さわらのごまみそソース にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう	こめ、しらす、さつまいも、さとう、 ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、ごま、あぶらあげ、み そ、さわら、たまご、ツナ	うめ、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、は くさい、にんじん	640 kcal 29.8 g
25水	せわりコッペパン	ラビオリスープ カレーミート チーズポテト	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、バ ター、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、 だいずたんばく、レンズまめ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、しょうが、トマト ピューレ	603 kcal 26.2 g
26木	むぎごはん	マーボーどうふ はるさめとチンゲンさいのナムル (ちゅうかドレ) みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、で んぶん、はるさめ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ばく、とうふ、レンズまめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、ながねぎ、にら、チンゲン さい、もやし、だいずもやし	636 kcal 25.2 g
27金	ごはん	なすとみょうがのみそしる さんまのかばあげ もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、さんま	なす、みょうが、とうがん、たまねぎ、な がねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、に んじん	625 kcal 23.1 g
30月	カレーピラフ	ミネストローネ さけのムニエル やさしいとコーンのサラダ (コーンドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、 マカロニ、こむぎこ、パンこ、コンド レシグ	ベーコン、ウイナー、ぎゅうにゅう う、チーズ、さけ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、マッシュルーム、キャベツ、トマト、 こまつな、とうもろこし	593 kcal 25.2 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターに お問い合わせください。 TEL 042-597-3414				2学期の給食開始日 平井小 2日(月) 大久野小・本宿小 3日(火)		日の出町平均 学校給食摂取基準 (範囲)	611 25.1 650 (21～33)

9月9日は重陽の節句です 重陽の節句は、長寿を祈る日。
 病気をせず、健康で長生きできますように、と願う日です。
 重陽の節句は「菊の節句」とも言われ、菊を鑑賞したり、
 「菊酒」と呼ばれる、菊の花を浸したり浮かべたりした酒を
 飲むなどして過ごす風習があります。菊は昔から長寿の象徴
 ともされる花です。旧暦の9月9日頃は菊の花が盛んに咲く頃だったの
 で、菊を用いてお祝いをしていました。



※今日の日の出の野菜※
 献立表※マークの料理に
 入っています。
 感謝して
 いただきます♪
 さつま芋(木住野さん)
 …24日



◎3日(火)に使用するヨーグルトと、
 20日(金)に使用する卵・乳入りプリン
 は、日の出町内にある協同 乳業 様から
 地域貢献としてご厚意で無償提供していた
 だいたものです。大切にいただきます。