



令和4年9月分 小学校給食献立表



★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 19回 稲沢市立大里西小学校

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー キャベツとベーコンのスープ プチゼリー(2こ)	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ ぶなしめじ	こめ じゃがいも ゼリー	ルウ あぶら	648
5	月	わかめごはん ぎゅうにゅう かつおフライ こがねあえ ささみのおすいもの	かつお とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん みつば	たまねぎ コーン キャベツ ほししいたけ えのきだけ はくさい	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	572
6	火	ひやしうどん うどんつゆ ぎゅうにゅう うめふうみやきにくうどん(にく・やさい) ごぼういりつくね(2こ) ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みすな しそ たまねぎ	たまねぎ もやし きゅうり うめ ごぼう	しらたまうどん さとう さとう ゼリー	ごま あぶら	638
7	水	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 パンサンスー	ぶたにく とりにく 豆腐 ぶたにく だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たまねぎ ほししいたけ ねぎ だけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう でんぶん はるさめ さとう	ラード ごまあぶら ごまあぶら	686
8	木	スライスパン(2まい) ぎゅうにゅう りんごジャム オムレツ ツナサラダ ごまドレッシング ミネストローネ	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン りんごジャム でんぶん	ごまドレッシング	683
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ おかかあえ ぶたじる つきみだんご	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さといも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	615
12	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために とりだんごじる	たまご ツナ はんぺん とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ コーン だいこん えのきだけ はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん パンこ	あぶら あぶら	673
13	火	げんまいごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどん はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いら	しょうが はくさいキムチ たまねぎ もやし ぶなしめじ キャベツ ねぎ コーン	こめ げんまい さとう はるさめ	ごまあぶら	614
14	水	ごはん ぎゅうにゅう なすみそメンチカツ そくせきづけ けんちんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ キャベツ たくあんづけ ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	618
15	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう あいちのだいずナゲット(2こ) ミートソースパンネ カラフルサラダ かんきつドレッシング	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン パンネ さとう	あぶら かんきつドレッシング	710
16	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに やさいのごましょうゆあえ まごわやさしいみそじる	いわし とりにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ほししいたけ はくさい	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	599
20	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン あげぎょうざ(2こ) きゅうりのスタミナづけ	ぶたにく なんと ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく	ちゅうかめん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	581
21	水	だいこんばごはん ぎゅうにゅう ささみのうめしそフライ いんげんのごまあえ とうがんじる	とりにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこんば さやいんげん にんじん	パンこ こむぎこ さとう とうがん えのきだけ ねぎ ほししいたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	593
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ(にく・やさい・たまご) わかめスープ フルーツあんぱんぷりん	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	たけのこ にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ	こめ さとう でんぶん あんぱんぷりん	ごまあぶら	588
26	月	ここごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス げんきサラダ やさいドレッシング なし	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ コーン なし	こめ おおむぎ げんまい あかまいくらまい ちらきび じゃがいも	ルウ やさいドレッシング	658
27	火	ソフトめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんふうソフトめん はるまき きりぼしだいこんのあますあえ	ぶたにく なんと ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	719
28	水	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ(2こ) あかこんサラダ こうみじおドレッシング どろがめじる	ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん キャベツ コーン あかこんにゃく なす たまねぎ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ こうみじおドレッシング	あぶら ごま	620
29	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ポイルキャベツ ABCスープ	ぶたにく とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン さとう でんぶん マカロニ	486	604
30	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに いそかあえ かんとうに	さんま ぶたにく うすらたまご ちくわ こんにゃく	ぎゅうにゅう	のり こまつな にんじん	だいこん もやし だいこん こんにゃく	こめ さとう さとう さといも	あぶら	595

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりととりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。