

9月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちよしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み		
2	月	麦ごはん 牛乳 ます甘塩焼き ひじきソテー 豚汁		ごはん 麦 さといも	ます だいず ぎつまあげ とうふ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	幼484 小610 中771	
3	火	食パン 牛乳 マーシャルビーンズ おかずスパゲッティ 豆乳スープ なし		パン じゃがいも スパゲッティ	ぶたにく とうゆ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ ほくさい コーン マッシュルーム なし	幼540 小634 中823	
4	水	ごはん 牛乳 鮭のマスタード焼き フレンチサラダ コーンたまごスープ		ごはん でんぶ	さけ ベーコン たまご	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	幼124 小651 中 -	幼牛乳のみ 中学校
5	木	ソフトメン 牛乳 肉うどんかけ汁 とうふナゲット わかめとちくわのあえもの		めん さといも	ぶたにく ちくわ 油あげ とうふナゲット	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ しめじ もやし	幼534 小676 中846	
6	金	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ いそあえ 豚肉のすき煮		ごはん 麦	ぶたにく ちりめんじゃこ	牛乳 のり こんぶ	こまつな にんじん	もやし えのきたけ ごぼう たけのこ たまねぎ こんにやく いんげん しょうが	幼521 小655 中789	
9	月	麦ごはん 牛乳 なっとう 五目なっとうの具 とりごぼう汁 オレンジ		ごはん 麦 さといも	なっとう ぶたにく かまぼこ ちくわ とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう ながねぎ ピーマン オレンジ	幼514 小674 中863	
10	火	黒パン 牛乳 オムレツ ポテトソテー はるさめスープ		くろパン じゃがいも はるさめ	オムレツ とりにく ぶたにく	牛乳	パセリ トマト にんじん こまつな	たまねぎ コーン もやし	幼517 小607 中782	
11	水	麦ごはん 牛乳 福神漬 和風あえ ポークカレー		ごはん 麦 じゃがいも	ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ セロリ グリンピース	幼124 小629 中793	幼牛乳のみ
12	木	食パン 牛乳 れんこんサラダ 鶏にくバーベキューソース焼き 野菜スープ ジャム&マーガリン		食パン じゃがいも ジャム	とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	ながねぎ もやし れんこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ りんご レモン	幼514 小632 中846	
13	金	麦ごはん 牛乳 いかメンチカレー味 きりぼし大根ソテー どさんご汁	かみかみ給食	ごはん 麦 じゃがいも こむぎこ	いか たら ちくわ とうふ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ながねぎ たまねぎ コーン	幼529 小 - 中798	小学校
17	火	食パン 牛乳 照り焼き肉団子 野菜たっぷりピザの具 とうふスープ	お誕生日 おめでとう給食	パン じゃがいも	ワインナー ぶたにく 豆腐 にくだんご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	ながねぎ たまねぎ コーン	幼537 小709 中903	
18	水	麦ごはん 牛乳 魚のみそマヨ焼き もやしのナムル ◎ぬっぺ汁	◎茨城県郷土食	ごはん 麦 さといも	とりにく するめ ホキ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ぜんまい れんこん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ	幼124 小699 中842	幼牛乳のみ
19	木	黒パン 牛乳 ☆鶏肉のみそヨーグルト蒸し ブロッコリーサラダ ミネストローネ	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆国見町 国見町食生活改善推進員	くろパン マカロニ	とりにく ベーコン ビーンズ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ しめじ コーン セロリ たまねぎ	幼540 小677 中823	
20	金	ゆかりごはん 牛乳 カップエッグ 海そうサラダ 白玉汁	お月見給食	ごはん さといも しらたま	たまご とりにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ えだまめ ごぼう だいこん しいたけ	幼500 小624 中774	
24	火	食パン 牛乳 スライスチーズ キーマカレー コンソメスープ なし		パン じゃがいも	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう だいこん コーン なし	幼558 小667 中 -	中学校
25	水	-				牛乳			幼124	幼牛乳のみ 小学校 中学校
26	木	コッペパン 牛乳 ポーションバター 鶏にく竜田焼き ブロッコリーサラダ とうふともやしのスープ		パン かたくりこ	とりにく ちくわ とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ もやし しめじ	幼514 小599 中758	
27	金	麦ごはん 牛乳 りっちゃん元気サラダ ハヤシシチュー ぶどう		ごはん 麦 じゃがいも	ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ ぶどう マッシュルーム グリンピース	幼519 小 - 中858	小学校
30	月	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ごまあえ のっぺ汁		ごはん 麦 でんぶ こむぎこ ごま さとい	さんま とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく	幼567 小649 中835	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

好き嫌いをなくそう



食品は、それぞれ違う栄養素があります。たくさんの種類の食品から栄養素をまんべんなくとって、健康なからだをつくりましょう。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小650	25.5	22.8	90.3	387	5.9	2.4
中817	30.9	24.6	126.1	403	8.0	2.9
幼549	24.7	17.8	70.2	339	5.3	2.0

たんぱく質・カルシウム 炭水化物・脂質 ビタミン・ミネラル

好き嫌いをなく食べて 健康なからだをつくりましょう

大きくなる 脳がはたらく 元気にあそべる