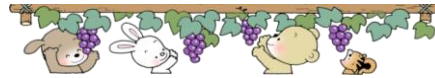


9月分 給食献立予定表



令和7年度 相馬市立中村第一小学校

日 付		こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						加り-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(ɡ)	脂質(ɡ) 塩分(ɡ)	含有 アレルギー物質	
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる					
1 (月)	ぼうさいきょうしやく 防災給食 こんだて 献立	むぎごはん ミートボールのちゅうかあんかけ きりぼしだいこんのあえもの とんじる		牛乳 卵 ぶた肉 みそ	とり肉 ハム とうふ	にんじん たけのこ しょうが 切干大根 きゅうり ごぼう こんにゃく	たまねぎ しいたけ にんにく キャベツ だいこん ねぎ	ごはん パン粉 油 ドレッシング	おおむぎ さとう ごま じゃがいも	630 25.1	19.4 2.7	ほたて
2 (火)		コッペパン りんごジャム ごまドレッシングサラダ さつまいもシチュー		牛乳 とり肉 スキムミルク	ハム しろはな豆	きゅうり えだまめ たまねぎ	キャベツ にんじん ぶなしめじ	パン ドレッシング ベシャメルルウ 油	りんごジャム さつまいも シチュールウ	694 26.3	21.6 2.7	ほたて
3 (水)		キムチチャーハン ごぼうサラダ とうふとえのきのスープ		ぶた肉 牛乳 とうふ なると	こんぶ まぐろ 卵	しょうが にんじん ねぎ だいこん きゅうり えのきだけ	にんにく たけのこ はくさい ごぼう キャベツ こまつな	ごはん 油 マヨネーズ	さとう ごま油 ごま	586 22.9	23.6 2.6	
4 (木)	てつぶん 鉄分アップ こんだて 献立	みそラーメン こまつナムル しゅうまい		ぶた肉 しゅうまい	牛乳	しょうが もやし にんじん にら きくらげ こまつな	にんにく ねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ きゅうり	めん ドレッシング	油	652 27.8	21.6 3.4	
5 (金)		マーボーなすどん こめこワントンスープ ひとくちりんごゼリー		ぶた肉 なまあげ 牛乳	だいず みそ	しょうが なす たまねぎ たけのこ にら ほうれんそう	にんにく にんじん ピーマン もやし ねぎ	ごはん さとう 油 米粉ワントン	おおむぎ かたくり粉 ごま油 りんごゼリー	579 21.4	16.7 2.4	
6・7												
8 (月)		むぎごはん ぶたにくのバーベキューソースがけ もやしのカレーあえ こまつなのみそしる		牛乳 ハム あぶらあげ	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが りんご ピーマン にんじん	たまねぎ レモン もやし こまつな	ごはん さとう	おおむぎ	623 27.5	23.2 2.1	
9 (火)		しょくパン チョコだいず ツナサラダ キャベツとあさりのスープ		牛乳 あさり	まぐろ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん	きゅうり とうもろこし もやし	パン マカロニ	チョコだいず マヨネーズ	631 23.1	27.4 2.5	あさり
10 (水)	そうま㊦ うまうま献立 6-1 リクエスト きょうしやく 給食	たこめし こがれいのからあげ きのこじる		たこ 牛乳 とうふ	あぶらあげ こがれい	にんじん ごぼう ぶなしめじ 干しいたけ	だいこん ねぎ まいたけ	ごはん かたくり粉	さとう 油	576 27.8	18.4 1.9	たこ
11 (木)		クリームソーススパゲティ ポパイサラダ なし		ウインナー チーズ 牛乳	牛乳 ハム	にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ほうれんそう とうもろこし	たまねぎ にんにく パセリ きゅうり なし	めん ベシャメルルウ 油	バター さとう ごま	648 25.1	20.0 2.3	ほたて
12 (金)		もりのきこりカレー カラフルサラダ ぶどうゼリー		とり肉 牛乳	チーズ	にんにく にんじん ぶなしめじ たまねぎ リーフレタス 赤パプリカ	しょうが たまねぎ エリンギ トマト きゅうり 黄パプリカ	ごはん じゃがいも カレールウ ぶどうゼリー	おおむぎ 油 ドレッシング	626 19.1	18.7 1.9	
13・14												
15 (月)		はいろう ひ 敬老の日										
16 (火)	リクエスト きょうしやく 給食 5-2	しょくパン ブルーベリージャム ささみのレモンづけ アルファベットスープ ヨーグルト		牛乳 ウインナー	とり肉 ヨーグルト	レモン たまねぎ	にんじん こまつな	パン かたくり粉 さとう じゃがいも	ブルーベリージャム 油 マカロニ	668 31.1	19.9 2.2	
17 (水)	にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活 こんだて 献立	さつまいもごはん ごましお いなだのてりやき えだまめいりおひたし さわにわん		牛乳 ぶた肉	いなだ	キャベツ こまつな だいこん ねぎ	にんじん えだまめ ごぼう 干しいたけ	ごはん ごま	さつまいも	593 27.5	17.7 1.8	
18 (木)	カルシウム こんだて アップ献立	サンラータンめん ちゅうかふうじゃこサラダ いちごパンナコッタ		ぶた肉 卵 ちりめんじゃこ	とうふ 牛乳	たけのこ たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり	にんじん にら 干しいたけ キャベツ もやし	めん かたくり粉 ごま ドレッシング	油 ごま油 いちごパンナコッタ	658 26.5	19.8 2.6	
19 (金)		おやこどん そくせきづけ とうふとこんさいのみそしる		とり肉 こおりとうふ 牛乳 あぶらあげ	かまぼこ 卵 とうふ みそ	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん ねぎ	干しいたけ きゅうり ごぼう にんじん	ごはん 油 かたくり粉	おおむぎ さとう	619 29.1	20.5 2.6	
20 (土)		なかいつしやう 中一小まつり										
21												
22 (月)		くりかえききゅうぎやうび 繰替休業日										
23 (火)		しゅうぶん ひ 秋分の日										
24 (水)	カミング さんまる30	ごはん いわしのかばやき たくあんあえ みそけんちんじる		牛乳 なまあげ	いわし みそ	しょうが きゅうり にんじん ねぎ	キャベツ たくあん ごぼう こんにゃく	ごはん 油 ごま じゃがいも	かたくり粉 さとう ドレッシング	626 24.9	21.8 2.4	
25 (木)	リクエスト きょうしやく 給食 1-2	カレーうどん ほうれんそうのごまあえ ラフランスゼリー		ぶた肉 あぶらあげ	かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	たまねぎ ほうれんそう もやし	めん ごま ラフランスゼリー	カレールウ さとう	678 27.5	20.1 2.2	
26 (金)		1～5年生遠足のため お弁当の日										
27・28												
29 (月)		むぎごはん ちきんなんばん タルタルソース おかかあえ もずくのみそしる		牛乳 かつおぶし とうふ	とり肉 もずく みそ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん だいこん	ごはん かたくり粉 さとう	おおむぎ 油 タルタルソース	698 25.8	29.8 2.6	
30 (火)		ピザトースト レタスとチキンのサラダ とうにゅうスープ		ウインナー 牛乳 ベーコン	チーズ とり肉 とうにゅう	ピーマン とうもろこし トマト きゅうり にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム レタス 赤パプリカ ぶなしめじ	パン ドレッシング ベシャメルルウ	油 じゃがいも	665 27.2	26.0 3.0	ほたて

《9月のめあて》
たべものはたらきをしよう



・都合により献立を変更することもありますのでご了承下さい。
・栄養価は中学年を基準に算出しています。

9月の平均栄養価	636 25.8	21.4 2.4
栄養所要量の基準	640 24.0	17.8 2.0