

# 令和5年度 9月

# こんだてひょう

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立名	ぶたどん みそしる ぎゅうにゅう	ごはん さつまじる ぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニスープ ポテトソー のむヨーグルト(コアコア)	ごはん さわにわん さばのピリからに あじつけのり ぎゅうにゅう	こがたパン なすいりミートスパゲティ まめサラダ ぎゅうにゅう	としょきゅうしよく ごはん はっぼうさい あげぎょうざ ぎゅうにゅう	かやくごはん わかめうどん あつあげのもの ぎゅうにゅう	コッペパン はくさいととりだんごのスープ バーベキューソー のむヨーグルト(プレーン)	ごはん えのきのすましじる さかなのなんばんづけ せとふうみふりかけ ぎゅうにゅう	ほんのりあまいパン とりにくとコーンのスープ ぶたにくとピーマンのいためもの ぎゅうにゅう
材料名および 三食栄養	せいはいくまい	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい	こがたパン	せいはいくまい	せいはいくまい	コッペパン	せいはいくまい	ほんのりあまいパン
	とうふ	とりにく	とりにく	ぶたにく	ハーフスパゲティ	ぶたにく	かやくごはんのもと	とりだんご	とりにく	とりにく
	わかめ	とうふ	シェルマカロニ	かまぼこ	ぶたミンチ	イカ	うどん	はくさい	とうふ	たまご
	ふ	さとも	にんじん	ごぼう	たまねぎ	うずらたまご	とりにく	にんじん	かまぼこ	たまねぎ
	だいこん	だいこん	たまねぎ	にんじん	なす	はくさい	あぶらあげ	ほしいたけ	にんじん	にんじん
	にんじん	にんじん	キャベツ	たけのこ	なす	たまねぎ	かまぼこ	りよくとうはるさめ	えのきたけ	ホールコーン
	あおねぎ	あおねぎ	うすくちしょうゆ	なましいたけ	にんにく	にんじん	わかめ	あおねぎ	あおねぎ	あおねぎ
	あかみそ	あかみそ	しお	あおねぎ	セロリ	たけのこ	にんじん	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	かたくりこ
	しろみそ	しろみそ	こしょう	うすくちしょうゆ	トマトピューレ	もやし	うすくちしょうゆ	しお	しお	うすくちしょうゆ
	けずりぶし	けずりぶし	とりがら	しお	ケチャップ	ピーマン	しお	けずりぶし	こしょう	けずりぶし
	だしじる	だしじる	スープ	けずりぶし	ウスターソース	ほしいたけ	だしじんぶ	だしじんぶ	とりがら	だしじる
				だしじる	サラダあぶら	ごまあぶら	うすくちしょうゆ	だしじんぶ	とんこつ	たら
				しお	うすくちしょうゆ	さけ	ぶたにく	こむぎこ	かたくりこ	
				こしょう	さけ	しお	あつあげ	かたくりこ	あけあぶら	
				さば	ボナレスハム	こしょう	ごんにやく	にんじん	たまねぎ	
				つちしょうが	だいず	かたくりこ	だいこん	ピーマン	レモンじる	
				あかみそ	キャベツ	とんこつ	にんじん	いりごま	さとう	
				さとう	にんじん	スープ	さとう	サラダあぶら	こいくちしょうゆ	
				こいくちしょうゆ	えだまめむきみ	ギョウザ	こいくちしょうゆ	トマトピューレ	す	
				ぎゅうにゅう	わふうドレッシング	あげあぶら	けずりぶし	ケチャップ	みず	
					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だしじんぶ	ウスターソース	せとふうみふりかけ	
							だしじる	しお	ぎゅうにゅう	
							ぎゅうにゅう	こしょう		
								のむヨーグルト(プレーン)		
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学年	514kcal 23.3g 15.2g	527kcal 25.9g 16.4g	531kcal 19.1g 13.1g	534kcal 27.3g 19.3g	602kcal 25.0g 23.1g	565kcal 20.4g 21.9g	521kcal 24.7g 14.8g	573kcal 24.7g 17.6g	540kcal 28.9g 15.4g	542kcal 25.8g 20.5g

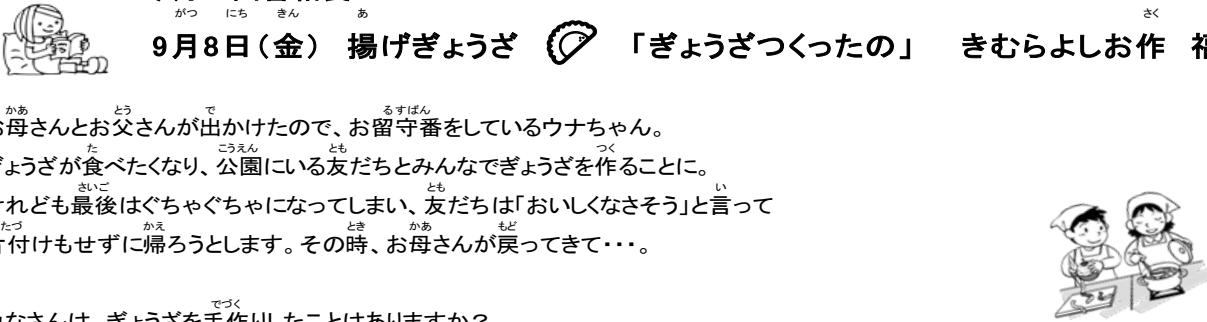

あか あかいろのしょくひん からだ 赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの  
 きいろまいろのしょくひん ねつ ちから 黄:黄色の食品...熱や力になるもの  
 みどりみどりいろのしょくひん からだちよし 緑:緑色の食品...体の調子をとのえるもの

## 今月の図書給食

9月8日(金) 揚げぎょうざ 「ぎょうざつかったの」 きむらよしお作 福音館書店

お母さんとお父さんが出かけたので、お留守番をしているウナちゃん。  
 ぎょうざが食べたくなり、公園にいる友だちとみんなでぎょうざを作ることに。  
 けれども最後はくちやぐちやになってしまい、友だちは「おいしくなさそう」と言って  
 片付けもせずに帰ろうとします。その時、お母さんが戻ってきて・・・

みなさんは、ぎょうざを手作りしたことはありますか？  
 物語では、肉の代わりに魚の缶詰を使う作り方が描かれていますがこれはこれでおいそう！  
 ちなみに、給食に出てくるぎょうざは豚肉と鶏肉を使って作られています。

# 令和5年度 9月

## こんだてひょう

小学校用

熊取町教育委員会

日・曜	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)						
献立名	ごはん いなかみそしる ひじきのいために さけそぼろ ぎゅうにゅう	こがたパン ちゅうかそば ナムル リンゴジャム のむヨーグルト(コアコア)	ごはん たまねぎのみそしる とりにくのからあげ ぎゅうにゅう	コッペパン クリームシチュー ソテー ぎゅうにゅう	ごはん ワンタンスープ マーボーどうふ ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	スタミナどん とうにゅういりみそしる ぎゅうにゅう	フィッシュバーガー コーンスープ ぎゅうにゅう	(は) カレーライス ごぼうのサラダ ぎゅうにゅう	こくとうパン ミネストローネ フランクフルトのソテー アシドミルク(プレーン)	おつきみこんだて なめし つきみじる わふうハンバーグ ぎゅうにゅう						
材料名および三食栄養	せいはいくまい ぶたにく しらたまだんご にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ あかみそ しろみそ けずりぶし だしじる	黄 赤 黄 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こがたパン ちゅうかめん ぶたにく はくさい にんじん たけのこ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら	黄 赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	せいはいくまい とりにく さけ じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ こむぎこ バター サラダあぶら ぎゅうにゅう こなチーズ しお こしょう とりがら とんこつ スープ	黄 赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	せいはいくまい とりにく とうふ あぶらあげ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ とうにゅう あかみそ しろみそ けずりぶし だしじる	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	うずまきカットパン ベーコン じゃがいも たまねぎ ホールコーン にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう とりがら スープ たらフライ あげあぶら キャベツ サラダあぶら こしょう スライスチーズ ハネエッグタルタルソース ぎゅうにゅう	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	せいはいくまい ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん サラダあぶら とうにゅう カレーウ ウスターソース しお こしょう みず イカ くきわかめ ごぼう にんじん ごまドレッシング ぎゅうにゅう	黄 赤 黄 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン ベーコン じゃがいも カットスパゲティ たまねぎ にんじん セロリ にんにく サラダあぶら トマトピューレ ケチャップ さとう うすくちしょうゆ しお こしょう	黄 赤 黄 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	せいはいくまい なめしのもと とりにく とうふ あぶらあげ にんじん しらたまだんご あおねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしじる チキンハンバーグ つちしょうが さとう こいくちしょうゆ みりん けずりぶし みず ぎゅうにゅう	黄 赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質					
	579kcal 25.0g 14.1g	515kcal 19.6g 11.1g	542kcal 30.4g 13.8g	594kcal 23.3g 23.7g	555kcal 23.7g 16.4g	529kcal 25.6g 16.9g	605kcal 29.1g 23.6g	660kcal 20.3g 24.0g	576kcal 20.8g 14.7g	588kcal 26.0g 18.3g						

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの  
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの  
緑:緑色の食品・・・体の調子をとのえるもの



◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。

◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。

◇給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
きじゆんえいようりょう 基準栄養量	650	21~33	14~22
こんげつへいきんえいようりょう 今月平均栄養量	560	24.4	17.7