

# 9月のこんだてひょう

給食のめあて：当番の仕事をしっかりしよう！

喜多方市立駒形小学校

日	曜日	こんだてめい			あか からだを つくる	みどり からだの ちょうしを ととのえる	き ねつやかに なる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主食	おかず	牛乳				
9/1	火	タンタン めん	ポテトのオープンオムレツ ミニトマト	○	牛乳 ぶた肉 まぐろ缶 とり肉	ねぎ しょうが にんにく 白菜 にんじん しいたけ もやし きくらげ にら トマト もやし ほうれん草 しい たけ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	めん 米ぬか油 ごま ごま油 かたくり粉 じゃがいも	705 31.3 23.8 2.4
9/2	水	セルフ おにぎり	ツナごましょうゆあえ 栄養すいとん汁 もも缶	○	牛乳 わかめ 焼きのり ツナ缶 とり肉 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじ ん 玉ねぎ にんにく なし	米 ごま油 ごま きび砂糖 小麦粉	645 25.2 18.5 2.3
9/3	木	食パン	アジのフリッター シーザーサラダ ブルーベリージャム ミネストローネ 市川産のなし	○	牛乳 アジのフリッター ハム チーズ とり肉 ベーコン いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじ ん 玉ねぎ にんにく なし	パン ブルーベリージャム 米油 じゃがいも オリーブ油 きび砂糖	749 28.0 29.8 2.9
9/4	金	ごはん	麻婆なす リャンバンサンスウ 中華スープ	○	牛乳 ぶた肉 ハム たまご とうふ	なす しょうが にんにく にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ	米 米ぬか油 三温糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ	651 24.1 20.8 2.6
9/7	月	ごはん	ビビンバ もやしのナムル もずくスープ	○	牛乳 牛肉 たまご ハム もずく とうふ	にんじん 大根 もやし 小松菜 ほうれん草 ねぎ	米 ごま油 三温糖 きび砂糖 ごま かたくり 粉	641 25.6 23.0 2.6
9/8	火	とり なんばん めん	キャベツとわかめの風味あえ ごまゆべし	○	牛乳 とり肉 なた わかめ かつお節	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	めん 三温糖 ごま ごま油 小麦粉 中ざら糖 かたくり粉	624 27.6 15.4 3.3
9/9	水	ごはん	イカのチーズホイール焼き かみかみごぼうサラダ トマトみそスープ	○	牛乳 するめいか チーズ とり肉	玉ねぎ ぶなしめじ ピーマン とうもろこし ごぼう にんじん キャベツ もやし	米 バター 米ぬか油 きび砂糖 ごま じゃがいも	658 29.2 20.4 2.4
9/10	木	宿泊学習のため給食なし						
9/11	金	宿泊学習のため給食なし						
9/14	月	ごはん	さんまのかば焼き 三色おひたし いも汁	○	牛乳 さんま かつお節 ぶた肉	しょうが 小松菜 もやし とうもろこし しらたき ねぎ にんじん なめこ 大根	米 かたくり粉 米油 中ざら糖 ごま ごま油 さといも	686 24.7 24.6 2.6
9/15	火	カレー うどん	ほうれん草とベーコンのサラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉 ベーコン 脱脂粉乳	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース にんじん りんご ほうれん草 キャベツ	めん 米ぬか油 きび砂糖 じゃがいも	646 23.3 18.2 2.0
9/16	水	ごはん	けいちゃん のり酢あえ かきたま汁	○	牛乳 とり肉 まぐろ缶 のり とうふ たまご わかめ	にんにく キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし とうもろこし にんじん ねぎ	米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	606 25.7 18.1 2.0
9/17	木	レーズン パン	パンプキンシチュー ニラとキャベツのおかかあえ 巨峰	○	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン 豆乳 かつお節	玉ねぎ にんじん かぼちゃ にら キャベツ もやし 巨峰	パン 米ぬか油 小麦粉 米粉 ごま油	622 24.1 25.3 2.7
9/18	金	ひじき ごはん	会津の天ぷら ほうれん草とキャベツのおかかあえ けんちん汁	○	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ にしん かつお節 とうふ	ごぼう にんじん えだまめ ほうれん草 キャベツ もやし 大根 しいたけ こんにやく ねぎ	米 米ぬか油 三温糖 むしまんじゅう ごま油 さといも	673 23.3 21.6 2.5
9/23	水	ごはん	会津地鶏の唐揚げ キャベツとツナのサラダ さつまい	○	牛乳 会津地鶏 ぶた肉 ツナ缶 油揚げ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 かたくり粉 米ぬか油 さつまいも	717 27.5 28.6 1.7
9/24	木	チーズ パン	ハムエッグ フレンチサラダ ポトフ ぶどうゼリー	○	牛乳 チーズ ハム たまご のり ウィナー	キャベツ きゅうり みかん缶 にんじん 大根 玉ねぎ さやえんどう ぶどうゼリー	パン 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	782 36.3 36.8 4.1
9/25	金	ハヤシライス	ひじきサラダ ナタデココ入りヨーグルト	○	牛乳 牛肉 ひじき ハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし トマト きゅうり パイナップル缶 みかん缶	米 米ぬか油 じゃがいも きび砂糖 ごま油 ナタデココ	738 26.0 23.7 2.7
9/28	月	チキン ピラフ	オムレツ ミニグリーンサラダ コンソメスープ	○	牛乳 とり肉 オムレツ ハム ベーコン	マッシュルーム ミックスベジタブル にんじん きゅうり プロッコリー とうもろこし にら パイナップル缶	米 三温糖 米ぬか油 じゃがいも	646 24.3 23.2 3.2
9/29	火	ミート ソース めん	小松菜サラダ 市川産のなし	○	牛乳 ぶた肉 まぐろ缶	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース 小松菜 キャベツ レモン汁 なし	めん 米ぬか油 バター きび砂糖 シチューフレーク	707 23.7 22.3 2.0
9/30	水	秋野菜 ポーク カレー	海草サラダ りんご	○	牛乳 ぶた肉 わかめ かまぼこ	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ えだまめ 大根 きゅうり キャベツ りんご	米 米ぬか油 じゃがいも さつまいも 小麦粉 ごま油 三温糖	664 21.3 20.4 2.8



防災の日献立



サンマルちゃん  
献立

岐阜県の  
郷土料理



大好き  
喜多方の日

- 2日(水)・・・防災の日献立
- 9日(水)・・・サンマルちゃん献立
- 16日(水)・・・日本列島味巡り ～岐阜県～
- 18日(金)・・・大好き喜多方の日献立



岐阜県のゆるキャラ  
の「ミナモ」だよ

「鶏ちゃん(けいちゃん)」は岐阜県の郷土料理だよ。地元のスーパーでは、味付けされている「けいちゃん」が売られているくらい身近な郷土料理だよ！

