

がっ きゅうしよくこんだてよていひょう
9月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校



令和6年度

日曜日	献立名	お も な ざ い り よ う						エネルギー	ししつ		
		あ か	き いろ	み ど り		たんぱくしつ	えんぶん				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる							
2月	ごはん 牛乳 ちよいとうふ 小松菜のお浸し 肉じゃが	とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう じゃがいも さとう	こめ	ごま	こまつな にんじん いんげん	きやべつ たまねぎ しらたき	きゅうり しょうが	616kcal 22.6g	16.1g 1.70g	
3火	ごはん 牛乳 タコライス ポイルキャベツ もずくスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きやべつ	しょうが	631kcal 23.1g	18.3g 2.20g	
4水	コッペパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ グリーンサラダ 野菜スープ とちおとめジャム	ハム とりにく	ぎゅうにゅう コッペパン ジャム	あぶら ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きぬさや	きゅうり たまねぎ にんじん	きやべつ しょうが		616kcal 22.2g	25.6g 2.60g	
5木	ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼き いそ香りとえ 沢煮鯛 わかめばっば	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	きやべつ だいこん ねぎ	ごぼう しめじ	605kcal 23.2g	22.4g 2.30g	
6金	バターロール 牛乳 じゃこサラダ ちゃんぽんめん マーシャルピーズ	あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう のり なると	バターロール ちゃんぽんめん ごま	ドレッシング ごま	にんじん	きやべつ たまねぎ	きゅうり しょうが	640kcal 26.4g	27.8g 3.00g	
9月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 春雨スープ コアコア50	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり コアコア	こめ はるさめ	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ きやべつ はくさい	しめじ しょうが しいたけ	626kcal 24.4g	18.5g 1.70g	
10火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ポークシュウマイ 切干大根のナムル	ぶたにく とうふ ハム シュウマイ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶん	あぶら ドレッシング	にんじん にら	しょうが しょうが にんにく きゅうり しいたけ		654kcal 26.1g	22.0g 2.00g	
11水	【ご飯の日献立】ごはん 牛乳 鶏のから揚げ韓国風 キャベツの塩昆布和え 五目みそ汁	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ さとう じゃがいも	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	きやべつ だいこん	にんにく	649kcal 25.6g	22.3g 2.00g	
12木	ごはん 牛乳 納豆 ブロッコリーのツナ和え 筑前煮	なっとう ツナ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	こめ さといも さとう	あぶら ドレッシング	ブロッコリー にんじん きぬさや	きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	コーン	644kcal 26.6g	20.6g 2.20g	
13金	セルフドック（ウインナー・キャベツ・ケチャップ&マス タード）牛乳 マカロニのクリーム煮	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう のり	コッペパン マカロニ	あぶら ベシャメルソース	にんじん	きやべつ たまねぎ	はくさい マッシュルーム	646kcal 26.2g	30.4g 2.10g	
16月	敬老の日										
17火	【お月見献立】ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 野菜のおひたし けんちん汁 十五夜デザート	さんま とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こめ さといも ゼリー	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	きやべつ きゅうり はくさい	だいこん ごぼう こんにゃく	615kcal 21.1g	19.5g 1.80g	
18水	ココアパン 牛乳 オムレツ ツナと大豆のサラダ オニオンスープ	オムレツ だいず ツナ えだまめ	ぎゅうにゅう のり	こめ さといも さとう	あぶら ドレッシング	にんじん あぶら	きゅうり たまねぎ コーン きやべつ オニオンソース		614kcal 23.3g	30.2g 3.00g	
19木	【地産地消献立：なす】ごはん 牛乳 海草サラダ なす入りキーマカレー 豆乳パンナコッタ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう かいそう わかめ	こめ はるさめ	あぶら ドレッシング	にんじん トマト	なす たまねぎ しょうが グリーンピース きやべつ コーン	にんにく しょうが	632kcal 21.3g	19.7g 2.30g	
20金	コッペパン 牛乳 冷やし中華 餃子ロール レモンハニー	ハム なると ぎょうざロール	ぎゅうにゅう のり	コッペパン ちゅうかめん レモンハニー	あぶら	にんじん	きやべつ きゅうり きやべつ		624kcal 24.1g	16.8g 3.10g	
23月	振替休日										
24火	ごはん 牛乳 玉子焼き 五目きんぴら さつま汁	たまごやき ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう さつま汁	あぶら ごま	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき ねぎ	だいこん きやべつ こんにゃく	623kcal 22.3g	18.0g 2.30g	
25水	黒パン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ コールスローサラダ 肉団子スープ ソース	ささみカツ にくだんこ	ぎゅうにゅう のり	くるパン はるさめ	あぶら ドレッシング ごま	にんじん	きやべつ きゅうり たまねぎ	コーン	631kcal 25.8g	25.0g 2.60g	
26木	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナとわかめのサラダ みそ汁	ハンバーグ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ きゅうり		650kcal 23.8g	21.9g 2.40g	
27金	米粉パン 牛乳 ニラと豚肉の中華風焼きそば ハムと大根のサラダ チョコプリン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう のり	こめパン やきそばめん チョコプリン	あぶら ドレッシング	にんじん にら あかピーマン	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	きやべつ	610kcal 24.4g	22.7g 2.20g	
30月	そぼろ丼 牛乳 キムチ入り豚汁	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが キムチ		644kcal 27.6g	20.1g 2.60g	

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

- ◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準
エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.0g
- ◆今月の今三小の平均（予定）
エネルギー630kcal、たんぱくしつ24.2g、ししつ22.0g、えんぶん2.3g

