



がつ せいかつ  
9月 生活のリズムをととのえよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		しゅしよく	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる		からだの調子をととのえる
1	木	バターロール	牛乳	ポテトとお米のササミカツ ツナとブロッコリーのサラダ 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう ササミカツ とりにく ツナ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング マヨネーズ こめこ	とうがん にんじん モロヘイヤ ほししいたけ ねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり コーン	601 24.5 28.4 2.0
2	金	ごはん	牛乳	冷や奴 塩昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく しおこんぶ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ キャベツ	588 19.4 14.9 1.5
5	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ	ごはん かたくりこ あぶら おこげ さとう	しょうが たけのこ ピーマン ほししいたけ にんじん エノキ たまねぎ ねぎ	633 24.5 20.6 2.0
6	火	コッペパン	牛乳	みかんホイップサンド サラダうどん	ぎゅうにゅう ツナ のり かつおぶし	パン ホイップ うどん	みかん だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	631 21.6 23.7 2.8
7	水	ごはん	牛乳	タッカルビ 沢煮梅 梨	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ だいこん なし ごぼう ほうれんそう ねぎ	616 24.8 19.1 1.9
8	木	米粉パン	牛乳	スペイン風オムレツ かんびようサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ ツナ オムレツ こなチーズ	こめこパン マカロニ じゃがいも バター マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく かんびよう きゅうり コーン	657 26.6 28.4 2.5
9	金	ごはん	牛乳	◎お月見献立◎ さんま竜田揚げ ごま和え いものこ汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ さとう さいとも あぶら ごま	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	697 22.7 25.9 1.7
12	月	ごはん	牛乳	★給食総選挙1位(主菜)★ 大きなから揚げ ナムル さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも ごまあぶら ごま	にんにく にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ もやし ニラ	690 25.3 24.2 2.4
13	火	ごはん	牛乳	◎魚無償提供事業◎ やしおマスたまり醤油焼き ひじき 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう やしおマス とうふ あぶらあげ みそ ひじき ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう	こまつな ねぎ しらたき エノキ にんじん	610 30.3 19.7 2.0
14	水	ごはん	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 切り干し大根の和え物 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん あぶら ごま はるさめ ドレッシング かたくりこ ゼリー	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	629 21.6 17.5 2.0
15	木	ココア揚げパン	牛乳	★給食総選挙1位(主食)★ 夏野菜スパゲッティ キャベツのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	ココアあげパン ごま オリブオイル バター マヨネーズ あぶら スパゲッティ	にんにく ズッキーニ ナス たまねぎ パプリカ いんげん トマト キャベツ	655 24.4 23.6 2.7
16	金	ごはん	牛乳	★給食総選挙1位(副菜)★ ハヤシライス ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	むぎごはん バター じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース マッシュルーム きゅうり レモン	637 24.0 20.6 2.1
20	火	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 小松菜のおひたし 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご かつおぶし さつまあげ	ごはん さいとも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく もやし こまつな ほししいたけ	308 24.6 16.7 2.1
21	水	五穀ごはん	牛乳	ドライカレー じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ちくわ ちりめんじゃこ	ごこごはん あぶら カレールー ごま ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ ナス トマト キャベツ きゅうり	657 25.0 21.1 1.5
22	木	魚パン	牛乳	ニラ入り焼きそば 海藻サラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそう ヨーグルト	パン やきそばめん あぶら ドレッシング ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ ニラ パプリカ にんにく コーン しょうが キャベツ きゅうり	648 24.1 22.2 2.8
26	月	ごはん	牛乳	八宝菜 ポークシュウマイ くらげ和え	ぎゅうにゅう エビ イカ しゅうまいのぐ ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら シュウマイのかわ ドレッシング	きくらげ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しょうが くらげ きゅうり もやし	609 26.6 19.8 2.2
27	火	ミルクパン	牛乳	オムレツ ツナと大豆のサラダ さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ツナ だいた チーズ	パン さつまいも バター ドレッシング ごま ルウ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ きゅうり コーン	701 29.1 33.8 2.8
28	水	ごはん	牛乳	◎魚無償提供事業◎ 鮎の甘露煮 きんぴら キムチみそ汁	ぎゅうにゅう あゆ ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま	はくさい ニラ えのき キムチ ごぼう こんにやく とうがらし にんじん	693 31.0 23.0 2.7
29	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	ハンバーグきのこソース グリーンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	パン チョコクリーム バター じゃがいも さとう ルウ	しめじ まいたけ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	688 26.3 30.7 2.5
30	金	ごはん	牛乳	かき揚げ 大飯漬 のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さいとも	だいこん きゅうり しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	633 17.0 21.6 2.6

こんだて ざいりょう つごう とう へんこう ばあい  
◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準 (児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満