

令和6年9月 きゅうしょくよていこんだてひょう



茅ヶ崎市立松浪小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの				
3 (火)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ゼリーミックス	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす さやいんげん ふくじんづけ みかん もも パイン	735	21.9	20.6	1.4
4 (水)	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(れいとうみかん)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン パセリ れいとうみかん	600	22.8	23.7	1.9
5 (木)	きりぼしピピンパ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	ぶたにく だいたミート ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	こめ はつがげんまい さとう ごまあぶら トック ごま	きりぼしだいこん たけのこ あおな にんにく キムチ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ	611	22.4	17.8	2.3
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かつおとこうやどうふのみそがらめ さわにわん	ぎゅうにゅう かつお こうやどうふ みそ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ あおな	643	28.3	21.4	1.4
9 (月)	くるパン ぎゅうにゅう ツナのトマトソーススパゲッティ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ツナ あさり ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ	パン スパゲティ オリーブオイル じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトみずに トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	656	30.7	21.2	3
10 (火)	うめちりごはん ぎゅうにゅう たちうおのカレーあげ ゆばけんちんじる	うめちりめん ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ ゆば	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ あおな	664	25.3	26.1	1.3
11 (水)	しょくパン ぎゅうにゅう てづくりなしジャム パンネのミートソース カントリースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート レンズまめ チーズ ベーコン	パン さとう マカロニ じゃがいも	なし レモン マッシュルーム トマトみずに たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	637	25.1	19.2	3
12 (木)	チャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくととうざらたまごのこみ ちゅうかみそスープ	やきぶた ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ さんおんどう ごま ごまあぶら	ホールコーン グリーンピース しょうが ながねぎ こんにゃく もやし にんじん メンマ	593	27.5	21.8	2.9
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリツとジャン にくじゃが	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく パイン たまねぎ にんじん たけのこ しらたき ほししいたけ グリーンピース	653	28.5	17.6	1.6

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		あか	き	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの				
17 (火)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ つきみじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ さつまいも さとう ごま でんぶん しらたま	しょうが だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう ながねぎ あおな	639	28.1	18.2	1.8
18 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン とうにゅうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた レンズまめ とりにく とうにゅう	パン じゃがいも	にんにく トマトみずに たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ	629	29.6	19	2.8
19 (木)	ふかがわめし ぎゅうにゅう いわしのごまたつた とうがんとんじる	あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく とうがん ながねぎ あおな	637	29.6	23	2.1
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがなすマーボー わかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ なす きくらげ ながねぎ にら にんじん キャベツ あおな だいたもやし	600	21.2	17.4	1.8
24 (火)	タコライス ぎゅうにゅう ABCスープ	だいたミート チーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく ピーマン セロリー キャベツ トマトみずに たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	677	26.8	22.3	2.1
25 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう カレーうどん だいたとじゃこのあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あぶらあげ だいた ちりめんじゃこ	パン うどん でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ あおな	650	29.9	25.2	2.8
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) かわりきんぴら あきあじのみそじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さつまいも	ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく しめじ ながねぎ	612	29.3	18.2	2.4
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオローフ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こうやどうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ	627	25.5	20.5	1.9
30 (月)	ソフトフランス ぎゅうにゅう ポテトとかぼちゃのチーズやき やさいばたけのスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン ぶたにく	パン じゃがいも マカロニ	かぼちゃ たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトみずに パセリ	628	23.3	23.7	2.7



\* 記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。  
\* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

