

令和8年9月 給食予定献立表

給食回数18回 牛乳回数18回
米飯回数11回

※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。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。

エネるん うしかまる

みどりん

茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりょうめい			えいようか			
		き	あか	みどり	I和キ [*] - (kcal)	えんぶん (g)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
2 (水)	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ くだもの(シャインマスカット)	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	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 シャインマスカット	687	1.8	21.5	20.7
3 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう ポテトのチーズやき やさいばたけのスープ	パン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ぶたにく	たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトみずに	610	2.7	21.5	27.1
4 (金)	クッパ ぎゅうにゅう ぶりとだいちのみそがらめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう ぶり だいち みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ぜんまい もやし にら ながねぎ	706	1.4	28.7	27.4
7 (月)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポトフ くだもの(れいとうみかん)	パン あぶら さとう グラニューとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー ホールコーン さやいんげん れいとうみかん	592	1.8	20.5	23.5
8 (火)	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう いももちる	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん いももち	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし はねぎ レモン しょうが ごぼう ほししいたけ こまつな	618	2.0	24.9	19.8
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがなすマーボー はるさめスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート みそ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす きくらげ ながねぎ にら ほししいたけ チンゲンサイ	625	1.8	21.3	18.1
10 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう てづくりなしジャム ポークチャップ クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ あさり ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ	なし レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ	659	2.6	29.0	26.6
11 (金)	ふかがわめし ぎゅうにゅう やきざかな(さば) ゆばけんちんじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう さば ゆば	にんじん しょうが ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	594	1.7	24.6	23.3
14 (月)	なすとトマトのスパゲッティ ぎゅうにゅう くるパン とうにゅうコーンスープ	スパゲッティ オリーブオイル パン じゃがいも	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン なす トマト ホールコーン クリームコーン パセリ	644	3.2	22.6	19.0
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンどうふ トックいりわかめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら トック ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ	615	2.2	23.2	21.0
16 (水)	ピラフ ぎゅうにゅう ぶたにくのハーブやき ABCスープ	こめ むぎ パター オリーブオイル じゃがいも マカロニ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パジル にんにく ホールコーン パセリ	657	2.1	25.3	27.9

日	こんだてめい	き	あか	みどり	えいようか			
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	I和キ [*] - (kcal)	えんぶん (g)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
17 (木)	コッパパン ぎゅうにゅう カレーうどん だいちとさつまいものかりんとう	パン うどん でんぶん さつまいも あぶら くるざとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あぶらあげ だいち	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな	645	2.2	24.8	24.3
18 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さけ) ひじきのいりに きりぼしだいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん こまつな	556	1.9	23.5	16.8
24 (木)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう パンネのミートグラタン コンソメジュリエンヌ	パン さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトみずに キャベツ ホールコーン パセ リ	578	3.0	24.7	19.0
25 (金)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき おつきみじる	こめ もちごめ さつまいも ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう しらたま	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ こまつな	687	1.8	21.5	22.2
28 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう かじきといものスパイスあげ レンズまめとやさいのスープ	パン こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう めかじき ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマトみずに パセ リ	625	2.4	22.3	27.1
29 (火)	うめちりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの ガリバタに あきやさいのみそしる	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも さとう こんにゃく さつまいも	うめちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ながねぎ こまつな なす	616	1.9	22.3	16.9
30 (水)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみだれ チャブチエ	こめ はつがげんまい こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	しょうが たまねぎ にんにく にんじん エリンギ あかピーマン ながねぎ にら	686	1.8	26.4	22.0

<今月の目標 食べ物の働きを知りましょう>



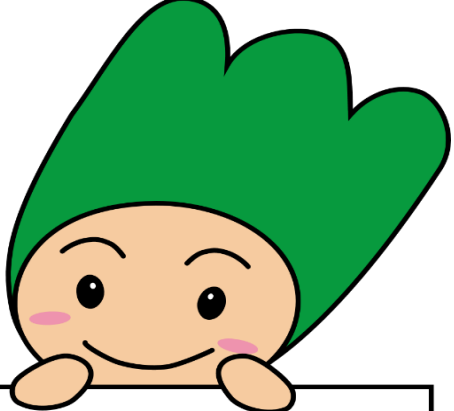
エネるんの仲間の食べ物は、主にエネルギーになる働きをします。





うしかまるの仲間の食べ物は、主に体をつくる働きをします。





みどりんの仲間の食べ物は、主に体の調子を整える働きをします。

