



2019年度須賀川市立第三小学校給食予定献立表<<9月>>



日	曜	献立名	色			調味料・その他	栄養価
			赤	黄	緑		
			主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える		
2	月	麦ごはん・さんまの甘露煮 きんぴらごぼう 油揚げとじゃがいものみそ汁	牛乳・さんまの甘露煮 豚ひき肉・わかめ・みそ 油揚げ	麦ごはん・油・砂糖 ごま・じゃがいも	ごぼう・にんじん・いんげん しらたき・たまねぎ	しょうゆ・酒 かつお厚削り	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂肪 22.3 g 塩分 3.0 g
3	火	丸コッペパン・煮込みハンバーグ ポイルキャベツ・とうふスープ	牛乳・ハンバーグ とうふ・とり肉	丸コッペパン バター	たまねぎ・キャベツ にんじん・ほうれんそう もやし・コーン	ケチャップ・コンソメ 中濃ソース・塩 しょうゆ・こしょう デミグラスソース	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂肪 22.2 g 塩分 3.8 g
4	水	そぼろごはん・ひじきの五色あえ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳・とりひき肉 ひじき・錦糸卵 油揚げ・みそ	麦ごはん・油・砂糖	えだまめ・ほうれんそう こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん かつお厚削り 塩・酒	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂肪 19.9 g 塩分 2.9 g
5	木	食パン・ポークラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ いちご&マーガリン	牛乳・豚肉	食パン・油 砂糖・ごま いちご&マーガリン	にんじん・だいこん・コーン ブロッコリー・たまねぎ きゅうり・なす・ピーマン 黄ピーマン・セロリ・トマト にんにく	塩・こしょう・コンソメ 赤ワイン・ケチャップ しょうゆ・マヨネーズ	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂肪 23.3 g 塩分 2.7 g
6	金	麦ごはん・いわしの梅煮 昆布とキャベツの浅漬・豚汁	牛乳・いわしの梅煮 塩昆布・豚肉 とうふ・みそ	麦ごはん・じゃがいも 油	キャベツ・にんじん だいこん・ねぎ	塩・かつお厚削り	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂肪 17.9 g 塩分 2.5 g
9	月	麦ごはん・ホイコーロー 中華スープ・韓国のり	牛乳・豚肉 ベーコン・とうふ 韓国のり	麦ごはん・油・砂糖 マロニー・でん粉	ピーマン・キャベツ もやし・ねぎ・だいこん たまねぎ・にんじん ほうれんそう	酒・みりん・中華だし 甜麺醬・豆板醬・塩 しょうゆ・コンソメ こしょう	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂肪 17.6 g 塩分 1.7 g
10	火	丸コッペパン・白身魚フライ（ソース） コーンサラダ・チンゲンサイのスープ	牛乳・白身魚フライ とり肉	丸コッペパン・油 砂糖	キャベツ・コーン たけのこ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ	塩・こしょう・酢 鶏豚湯・しょうゆ 中濃ソース	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂肪 23.0 g 塩分 3.3 g
11	水	菜めし・とり肉のごまみそ煮 キャベツとニラのおひたし・種実ミックス	牛乳・とり肉・生揚げ 焼きちくわ・みそ かつおぶし	麦ごはん・油 ごま・種実ミックス	こんにゃく・にんじん だいこん・ごぼう・たけのこ いんげん・キャベツ・にら 菜めしのもと	酒・しょうゆ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂肪 17.7 g 塩分 2.3 g
12	木	背割れコッペパン・ドライカレー 野菜スープ・梨	牛乳・ベーコン 豚ひき肉・大豆	背割れコッペパン じゃがいも・油 砂糖・薄力粉	たまねぎ・しめじ・キャベツ こまつな・しょうが・なし にんじん・たまねぎ ピーマン	コンソメ・塩 しょうゆ・こしょう カレー粉・ケチャップ ウスターソース	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂肪 21.4 g 塩分 2.5 g
13	金	〈お月見献立〉 きのこごはん・干草あえ 田舎汁・お月見ゼリー	牛乳・とり肉・油揚げ いか・錦糸卵・生揚げ みそ	麦ごはん・ごま油 砂糖・じゃがいも 油・お月見ゼリー	にんじん・干しいたけ しめじ・しらたき・キャベツ ほうれんそう・ごぼう・ねぎ こんにゃく	しょうゆ・塩 酒・酢・かつお厚削り	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂肪 17.7 g 塩分 2.7 g
17	火	中華めん・みそラーメンスープ 春雨サラダ・ヨーグルト	牛乳・豚肉・錦糸卵 ロースハム ヨーグルト	中華めん・油・ごま油 砂糖・春雨・ごま	にんにく・キャベツ ほうれんそう・もやし にんじん・たまねぎ コーン・にら・きゅうり	しょうゆ・酢 みそラーメンスープ	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂肪 16.5 g 塩分 2.3 g
18	水	〈食育の日献立〉 麦ごはん・さばのみそ煮 おかかあえ・いそ煮	牛乳・さばのみそ煮 かつおぶし・さつま揚げ とり肉・ひじき・がんも	麦ごはん・油・砂糖 じゃがいも	もやし・ほうれんそう にんじん・しらたき いんげん	しょうゆ かつお厚削り	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂肪 18.9 g 塩分 2.3 g
19	木	丸コッペパン・野菜コロッケ（ソース） コールスローサラダ・わかめスープ	牛乳・ベーコン わかめ	丸コッペパン・油 野菜コロッケ	にんじん・たけのこ こまつな・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン	コンソメ・塩 こしょう・しょうゆ 中濃ソース・酢	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂肪 24.9 g 塩分 3.2 g
20	金	お弁当の日					
24	火	食パン・水ぎょうざ 海草サラダ・型抜きチーズ キャラメルクリーム	牛乳・ベーコン 水ぎょうざ・海草 まぐろフレーク 型抜きチーズ	食パン・ごま油 砂糖・ごま キャラメルクリーム	ねぎ・にんじん・たけのこ 干しいたけ・ほうれんそう もやし・キャベツ・きゅうり	しょうゆ・塩 コンソメ・酢 こしょう	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂肪 29.0 g 塩分 3.5 g
25	水	かおりごはん・春巻き ほうれん草ともやしのごまあえ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳・春巻き とうふ・わかめ みそ	麦ごはん・油 ごま・砂糖	かおり・ほうれんそう もやし・だいこん・ねぎ	しょうゆ かつお厚削り	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂肪 22.1 g 塩分 2.3 g
26	木	バターロール・チキンサラダ じゃがいもとソーセージのドイツ風スープ	牛乳・チキン水煮 ソーセージ	バターロール・油 じゃがいも	だいこん・きゅうり キャベツ・たまねぎ にんじん・にんにく ほうれんそう	塩・こしょう・酢 しょうゆ・コンソメ	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂肪 26.6 g 塩分 2.6 g
27	金	麦ごはん・ポークカレー フレンチサラダ・ブルーベリーゼリー	牛乳・豚肉	麦ごはん・油 じゃがいも ブルーベリーゼリー	しょうが・にんにく・にんじ ん たまねぎ・りんごペ ースト キャベツ・きゅ うり・コーン	カレールウ・チャツネ 中濃ソース・ケチャップ 酢・塩・こしょう	エネルギー 726 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂肪 23.1 g 塩分 2.2 g
30	月	ゆかりごはん・じゃがいものそぼろ煮 切干大根のサラダ	牛乳・とりひき肉 さつま揚げ・生揚げ まぐろフレーク	麦ごはん・油 じゃがいも・でん粉 砂糖・ごま	たまねぎ・にんじん えだまめ・切干大根 ほうれんそう・ゆかり	酒・しょうゆ マヨネーズ	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂肪 23.9 g 塩分 2.3 g

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた2日後より停止・開始が可能となります。 ・転入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。
 - ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。
- ただし、連絡を受けた2日後から連続10日以上の場合となります。