

令和8年9月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

曾我小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
3	木	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎいりごはん) カラフルソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン こまつな	674
						22.9
						23.6
						2.5
4	金	ぎゅうにゅう うめまるラーメン (ホットラーメン) ココアケーキ	ホットラーメン あぶら ごま ホットケーキミックス バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし	636
						24.5
						17.6
						2.3
7	月	ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん (ごはん) にらのみそしる	ごはん あぶら さとう おふ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん ほししいたけ はねぎ たまねぎ えのきたけ もやし にら	611
						25.4
						19.5
						2.1
8	火	ぎゅうにゅう もちもちココアパン (こめこパン) さけボールのクリームに	こめこパン パター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう さけボール チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	583
						25.4
						24.1
						2.0
9	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ だいこんのきんぴら ゆでキャベツ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん つきこんにやく こまつな キャベツ	664
						23.9
						24.4
						1.2
10	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとたまねぎの ばいにくいため とりにくとだいこんのもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ しめじ うめぼしはねぎ しょうが にんじん だいこん いんげん	641
						26.7
						21.4
						2.1
11	金	ぎゅうにゅう わかめうどん(ゆでめん) だいがくかぼちゃ	ゆでめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると わかめ	にんじん ほししいたけ ながねぎ かぼちゃ	602
						2:24
						18.2
						2.2
14	月	ぎゅうにゅう たきこみひじきごはん (アルファかまい) すきやきふうに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ しらたき はくさい ながねぎ	694
						30.4
						22.6
						3.2
15	火	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのコーンフ레이크あげ マカロニスープ キャベツソテー	ロールパン あぶら こむぎこ コーンフ레이크 じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ こまつな バジル キャベツ	713
						27.6
						32.5
						2.6
16	水	ぎゅうにゅう ガパオライス(ごはん) ビーフンのいためもの	ごはん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン コーン バジル キャベツ もやし きくらげ	587
						19.7
						16.6
						1.5
17	木	ぎゅうにゅう やきとりどんうめふうみ (ごはん) さつまいもとなまあげのみそしる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま さつまいも おふ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ	うめぼし たまねぎ ながねぎ はねぎ えのきたけ	653
						25.3
						20.7
						2.0

栄養価については、中学年の値を掲載しています。

ぶっし つごう こんだて へんこう ばあい
・物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

あ あぶら かいいていどうしょう
・揚げ油は3回程度使用しています。

ちようきけっせき さい きゅうしょく いちじていし
・長期欠席される際は、給食を一時停止します。

たんいん もう で
担任へお申し出ください。

こんげつ おだわらしさん かながわけんさん
今月の小田原市産・神奈川県産

うめぼし、きくらげ、こまつな、もやし、はねぎ、
あじ、さば、なると、さつまあげ、わかめ、ひじき

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
18	金	ぎゅうにゅう ワンタンめん(ホットラーメン) コーンしゅうまい いちごクレープ	ホットラーメン あぶら ワンタン いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく コーンしゅうまい	しょうが にんにく にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ	666
						25.4
						21.0
						2.1
24	木	ぎゅうにゅう ごはん おつきみハンバーグ はんぺんじる おつきみゼリー	ごはん さとう かたくりこ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ じざかなはんぺん	だいこん ごぼう にんじん こまつな	619
						22.2
						15.6
						1.8
25	金	ぎゅうにゅう みそラーメン (ホットラーメン) のりしおポテト	ホットラーメン あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン はねぎ	587
						21.4
						18.7
						2.1
28	月	ぎゅうにゅう ぶたにくどん(ごはん) けんちんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ とうふ	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ こまつな ごぼう こんにゃく だいこん	598
						22.7
						18.3
						2.2
29	火	ぎゅうにゅう シュガーレーズンパン (ぶどうパン) かぼちゃのクリームシチュー	ぶどうパン バター さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん バジル	602
						21.3
						23.2
						1.9
30	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ やさいととうふのピリからに	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう あじのひもの ぶたにく みそ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな	593
						24.8
						20.3
						1.6

バランスの良い食事とは

なつやす まんきつ 夏休みは満喫できましたか。今月から給食も再開します。長期休暇で食事のバランスが崩れてしまったこともあったか
おも きかい と思います。この機会にバランスの良い食事とはどんなものだったか再確認してみましょう。

しゅしよく おも きいろ た もの
主食:主に黄色の食べ物

ごはん パン めん など、エネルギーのもとになる

しゅさい おも あかいろ た もの
主菜:主に赤色の食べ物

さかなにく たまごだいずせいひん 魚・肉・卵・大豆製品など、からだをつくるもとになる

ふくさい しる おも みどりいろ た もの
副菜・汁もの:主に緑色の食べ物

やさい やさいのこを ちゅうしん からだ ちようし
野菜やきのこを中心としたもので、体の調子を
とどの はたら 整える働きをしてくれる



にゅうせいひん くだもの しゅしよく しゅさい ふくさい
※乳製品や果物は、主食・主菜・副菜にプラスできるとよいです。骨の成長に欠かせないカルシウムは乳製品に豊富に
ふく 含まれています。積極的にとることをこころがけましょう。くだもの えいようか たか しゅん と い こんだて いるどりくわ
ります。



スーパーマーケット等で買い物をする際のポイント



スーパーマーケットやコンビニ等で販売している商品を購入して食事をとる機会もあるかと思いますが。その際には、おに
ぎりだけのようなたんすいかぶつ おお ふく しゅしよく こうにゅう しょうじ きかい おも
ぎりだけの炭水化物を多く含む主食のみを購入しがちになっていませんか。主菜となる肉や魚を含む商品や副菜
となる野菜サラダと い しゅしよく とどの うえ にく やさい そ
りつてき えいようほきゅう の もの やさい ついか
率的に栄養補給することができるとよい。飲み物として野菜ジュース、デザートとしてヨーグルトを追加したりするとよい
です。

