

9月分きゅうしょくこんだてひょう

今月の目標: 食事と運動について考えよう

今月の旬の食べ物: さんま、さつまいも、くり、みかん、なし など

令和8年度 9月分 (19回分)

相模原市立大沢小学校

こ ん だ て め い				ざ い り ょ う と お も な は た ら き						えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	しゅしょく	のみもの	おかず	きいろ		あか		みどり			
				はたらくちからや だいおんになる		ちやくよく ほねをつくる		からだのしょうしを ととのえる			
1 火	ハヤシライス (いたく)	ぎゅう にゅう	ごまドレッシングサラダ	こめ こむぎこ ごま	あぶら マーガリン	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ハム	ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム	にんにく トマト	674kcal 22.1g 21.8g 1.9g
2 水	むぎごはん かみかみ献立	ぎゅう にゅう	にくじゃが ごまつなとじゃこのふりかけ れいとうりんご	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん ほししいたけ	たまねぎ ごまつな	グリーンピース れいとうりんご	648kcal 20.3g 14.7g 1.4g
3 木	むぎごはん かみかみ献立	ぎゅう にゅう	いかのチリソース とうふともやしのスープ	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	いか とうふ	しょうが にんじん ほししいたけ	ながねぎ だけのこと	もやし ごまつな	603kcal 24.6g 17.5g 2g
4 金	コッペパン	ぎゅう にゅう	だいすとりにくのトマトに じゃがいものソテー かたぬきチーズ	コッペパン あぶら じゃがいも	マカロニ さとう	ぎゅうにゅう だいたす かたぬきチーズ	とりにく レンズまめ	たまねぎ にんにく	にんじん	トマト	627kcal 28.6g 20.7g 2.9g
7 月	ごはん (いたく)	ぎゅう にゅう	とうがんのピリからいため うすらたまごのちゅうかスープ ★なし	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく うすらたまご	とうがん しょうが あかピーマン ほししいたけ ★なし	たまねぎ だけのこと ばんのうねぎ きくらげ	にんにく エリンギ ごまつな ながねぎ	608kcal 22.6g 17.3g 2g
8 火	ロールパン	りんご ジュース	かれいのチーズやき トマトとたまごのスープ	ロールパン でんぶん	じゃがいも	かれい たまご	ピザようチーズ ベーコン	りんごジュース	トマト	たまねぎ	602kcal 27.1g 19.5g 2.8g
9 水	きくのはなごはん 重陽の節句献立	ぎゅう にゅう	あじのたつたあげ ごまみそしる	こめ でんぶん じゃがいも	さとう あぶら ごま	こんぶ あじ みそ だいたす	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ	きく しょうが	にんじん ながねぎ	ほししいたけ ごまつな	603kcal 21.8g 18.4g 2.5g
10 木	カレーなんばん うどん かみかみ献立	ぎゅう にゅう	ししゃものからあげ コーンパン アーモンド	うどん でんぶん アーモンド	あぶら ホットケーキようこむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶらあげ ししゃも	にんじん とうもろこし	ごまつな	たまねぎ	627kcal 24.8g 28g 2.3g
11 金	コッペパン	ぎゅう にゅう	しいらのナッツパンごやき ひよこまめのスープ いちごジャム	コッペパン パンこ じゃがいも	アーモンド オリーブあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ひよこまめ	しいら とりにく	にんにく ごまつな	にんじん キャベツ	たまねぎ いちごジャム	604kcal 30.8g 18.5g 2.4g
14 月	ごはん (いたく)	ぎゅう にゅう	あかうおのおしおやき やさいのごまあえ ぶたじる	こめ ごま こんにやく	さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あかうお とうふ	キャベツ ながねぎ	もやし ごまつな	にんじん	625kcal 28g 16.1g 2.4g
15 火	きんぴらごはん かみかみ献立	ぎゅう にゅう	ししゃものいそべあげ みそしる	こめ あぶら さとう こむぎこ	しらたき ごまあぶら ごま じゃがいも	とりにく ししゃも とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ごぼう ながねぎ	にんじん ごまつな	グリーンピース	612kcal 22.9g 20.4g 2.9g
16 水	スパゲッティ ナポリタン	ぎゅう にゅう	きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ	スパゲッティ さとう アーモンド	あぶら ホットケーキようこむぎこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ハム こなチーズ とうにゅう	たまねぎ しょうが マッシュルーム バナナ	にんじん にんにく トマト	ピーマン セロリ きゅうり	627kcal 23.2g 21.8g 2.9g
17 木	ソフトフランスパン 世界の味めぐり献立	ぎゅう にゅう	⑨チキン・カチャトーラ ようふうかきたまじる	ソフトフランスパン ソフトマーガリン じゃがいも	オリーブあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう レンズまめ	とりにく たまご	たまねぎ パセリ	にんじん	セロリ	624kcal 27.5g 22.8g 2.8g
18 金	ごはん (いたく) まゆっこ給食	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーとうふ ひじきのちゅうかソテー	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	とうふ あかみそ ハム	なす ながねぎ とうもろこし	にんじん しょうが キャベツ	ほししいたけ にんにく	617kcal 24.3g 17.1g 2g
24 木	さつまいものカ レーピラフ	ぎゅう にゅう	メルルーサのマリネ たまごごまつなスープ	こめ あぶら でんぶん	さつまいも オリーブあぶら さとう	とりにく メルルーサ	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ ごまつな	にんにく にんじん	トマト えのきたけ	621kcal 27.6g 22.2g 2.6g
25 金	ぶたにくのしょう がやきどん (むぎごはん)	ぎゅう にゅう	キャベツのあますあえ ごまつなのみそしる	こめ くろざとう でんぶん さとう	むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう みそ	しょうが にんじん	たまねぎ ごまつな	キャベツ	610kcal 22g 15g 2.4g
28 月	ロールパン かみかみ献立	ぎゅう にゅう	スパイシーミックスビーンズ ごまつなとじゃこのソテー やさいスープ	ロールパン でんぶん	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きんとときまめ ベーコン	だいたす ひよこまめ ぶたにく	ごまつな たまねぎ	もやし キャベツ	とうもろこし にんじん	617kcal 21.5g 26g 2.7g
29 火	ビビンバどん (いたく)	ぎゅう にゅう	もずくスープ フルーツあえ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく たまご	しょうが にんじん だかのつめ みかん りんごかじゅう	にんにく にら だけのこと パイナップル	ほししいたけ もやし ながねぎ おうとう	634kcal 25g 15.2g 1.8g
30 水	あきのかおり ごはん	ぎゅう にゅう	さばのカレーやき とりにくのすましじる	こめ さつまいも	むぎ さとう	あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ	ながねぎ	624kcal 25.5g 24.5g 2.4g

*都合により、献立や食材が変わることがありますので、ご了承ください。

*◎印は、新メニューです。

*栄養量は中学年の量で記載してあります。

(主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご算ください。)

*非加熱の果物やジュースに★印をつけてあります。

～牛乳パックストローレス化について～

2学期より順次、プラスチックごみ削減のため、ストローを使用せずに直接牛乳パックから飲むかたちに変更となります。直接飲むことに不安がある場合やけが等で直接飲むことが難しい場合は、これまで通り、ストローの使用が可能です。ご理解とご協力をお願いいたします。

月間栄養面

621kcal

24.7g

19.9g

2.4g