



がつ がつこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう  
**9月学校給食献立予定表**



たばやまむら がつこうきゅうしょく  
**丹波山村学校給食センター**

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるための		みどりのなかま からだのちようしよととのえるための		きいろのなかま ねつやちからになるための		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	きゅうしょくメモ	
1 (木)		【防災の日給食】 きゅうきゅうごもくごはん①	すいとん② かんパン③ バナナ④	① ② ③ ④		きゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ	こめ こなあめ さつまいも	あぶら	562	276
2 (金)		なつやさいカレー①	ツナサラダ② フルーツゼリー③	① ② ③		きゅうにゅう	トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす スッキーニ	こめ むぎ カレーパウ ジャがいも	あぶら	694	311
5 (月)		むぎごはん	あじのうまからやき① トマトにくじゃが② とうふとわかめのみそしる③ キウイフルーツ④	① ② ③ ④		きゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ	こめ むぎ		629	328
6 (火)		【おはなし給食~よういどん~】 ちゅうかどん①	ハンハンシーサラダ② えだまめ③ フロースヨーグルト④	① ② ③ ④		きゅうにゅう	にんじん	たけのこ きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	614	393
7 (水)		むぎごはん	とりにくのうめみそやき① とうがんのそぼろに② オクラとじゃがいものみそしる③ おさつスティック④	① ② ③ ④		きゅうにゅう	にんじん	うめ とうがん えだまめ しょうが	こめ むぎ		653	331
8 (木)		むぎごはん	てづくりぼうぎょうざ① きりぼしだいこんのナムル② サンラータン③ スウィーティーゼリー	① ② ③ ④		きゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	かたくりこ	あぶら	691	318
9 (金)		【運動会がんばるぞ！ つきみ給食~&お月見給食】 おつきみガパオライス①	あかしらサラダ② モロヘイヤのスープ③ みたらしたんご④	① ② ③		きゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり りんご レモン	こめ むぎ さとう	あぶら	677	387
13 (火)		うさぎパン 【小学校のみ】	ぶたにくのきのこソース① こまつなソテー② おつきみミネストローネ③ りんご	① ② ③ ④		きゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えのき もやし とうもろこし	なまクリーム	あぶら バター	691	363

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal カルシウム : 350mg  
 ★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。  
 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がつ きゅうしょく もくひょう きそく ただ しよくせいかつ こころ  
**9月の給食目標 「規則正しい食生活を心がけよう」**

**あさごはんスイッチオン！ 4つのめざましスイッチ！**

**脳のスイッチ**  
 脳にエネルギーを与える

**からだのスイッチ**  
 寝ている間に低下した  
 体温を上げる

**おなかのスイッチ**  
 腸の動きをよくして  
 うんちが出やすくなる

**こころのスイッチ**  
 家族との  
 さわやかな一日の始まりに

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちようしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	きゅうしょくメモ		
14 (水)	むぎごはん		ちゅうかたまごやき あますあんかけ① チンジャオロース② ちゅうかみそスープ③ マンゴーのせあんにとろろ④	① たまご かまぼこ こおりどうろ						さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618	334
15 (木)	むぎごはん		いわしのかばやき① かいそうサラダ② さといもみそしる③ ぶどう④	① いわし						さとう かたくりこ	あぶら ごま	629	359
16 (金)	キムチチャーハン①		ビーフンのタイふうサラダ② とうがんのちゅうかスープ③ しろごまミルクプリン④	① ぶたにく たまご						さとう	ごまあぶら らつかぜい	627	344
20 (火)	むぎごはん		さばのかんこくふうみそに① やさいのごまナムル② まいたけのたまごスープ③ こくとうビーンズ④	① さば みそ						さとう	ごま ごまあぶら	644	321
21 (水)	フルーツパン		はんぺんチーズフライ① じゃがいもの ジャキジャキサラダ② とりだんごスープ③ なし④	① はんぺん チーズ たまご						さとう	ごま ごまあぶら	675	323
22 (木)	やきカレーパン①		えびとブロッコリーのソテー② マカロニスープ③ かきとりんごの ヨーグルトあえ④	① ぶたにく こなチーズ						さとう	あぶら	590	380
26 (月)	【9月誕生日給食】 あきなすとツナの トマトスパゲティ①		いかくんサラダ② くろごまおさつマフィン③	① ツナ ベーコン						さとう	あぶら ごま	664	319
27 (火)	まいたけごはん①		ほっけのしおやき② こんにやくサラダ③ こまつなのみそしる④ れいとうようなし	① とりにく あぶらあげ						さとう	あぶら	612	348
28 (水)	ごまパン		かぼちゃコロック① きのこサラダ② とうにゅうコーンスープ③ オレンジ	① とりにく こなチーズ						さとう	あぶら	657	378
29 (木)	かみかみげんまいごはん		おろしハンバーグ① ごもくきんぴら② くたくさんさつまじる③ やさいかじつゼリー	① ぶたにく とりにく どうろ						さとう	あぶら	680	321
30 (金)	【中1 希望献立】 やきにくカレー①		やきにく② カラフルサラダ③ ぶどう	① ぶたにく みそ						さとう	あぶら	690	315

★小3・4年基準値 I補正：650kcal 加減：350mg  
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。  
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がつ きゅうしょく もくひょう  
9月の給食目標

きそく ただ しょくせいかつ こころ  
「規則正しい食生活を心がけよう」