



がつ きゅうしよく こんだてひょう
9月給食献立表



令和3年9月 給食回数 全19回 (4、5年生17回 6年生18回)

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちようしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう		
2 木	む 牛	は ぎん 乳	ひきにくカレー だいすのかみかみサラダ ×ロンジャーベツ	牛 乳	ぎゅうにく だいす ハム(とりにく) メロンジャーベツ(脱脂粉乳)	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ メロンジャーベツ(みずあめ、さとう)	※西部小リクエスト給食
3 金	こ 牛	は ん 乳	さわらのてりやき こまつなたまごのあえもの きりほしだいこんのみそしる ぶどう	牛 乳	さわら たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ きりほしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ ぶどう	こめ さとう でんぶん こま	
6 月	こ 牛	は ん 乳	にこみハンバーグ いそポテト ほねぶとごみそしる	牛 乳	ハンバーグ(ぎゅうにく、ぶたに く、とりにく) あおのり なまあげ みそ とうにゅう	ハンバーグ(たまねぎ) にんじん だいこん しめじ ごぼう ほうれんそう	ハンバーグ(パンこ、でんぶん) こめ さとう じゃがいも あぶら	
7 火	ち め 牛	う か ん 乳	しょうゆラーメン ナムル てづくりパンケーキ	牛 乳	やきぶた うすらたまご なると とうにゅう	たけのこ キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり もやし パイナップル	ちゅうかめん さとう あぶら ホットケーキのもと パター	※西部小リクエスト給食
8 水	し こ 牛	ん ま ん 乳	れんこんのはさみあげ キャベツのかおりつけ けんちんしる てづくりりんごゼリー	牛 乳	れんこん サンドフライ(とりにく) とうふ	れんこん サンドフライ (れんこん、たまねぎ) キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ りんご りんごジュース	こめ(しんまい) れんこん サンドフライ(パンこ) あぶら こま ゼリーのもと さとう	しんまいきゅうしよく 新米給食
9 木	こ 牛	は ん 乳	いわしのはちょうみそに ごぼうサラダ きくのすましじる ひとくちみかんゼリー	牛 乳	いわし みそ ツナ かまぼこ(きくがた)	ごぼう こまつな だいこん えのきたけ しいたけ はくさい ねぎ みかんゼリー(みかん)	こめ ドレッシング みかんゼリー(さとう)	 「ちようよう せつ こんだて 重陽の節句献立」
10 金	あ し こ 牛	い ち の す ん 乳	ささみおおばいにくフライ だいこんのうまに あべかわだんご	牛 乳	しらすほし ささみフライ(とりにく) ぶたにく やきとうふ きなこ	だいこんのは ささみフライ(うめ、おおば) だいこん にんじん さやいんげん しょうが	ささみフライ(パンこ) こめ あぶら さとう でんぶん もち	じもと おうえんきゅうしよく *地元応援給食
13 月	こ 牛	は ん 乳	あげじゃがのそぼろに ツナとみすなのあえもの あいちのいちごゼリーポンチ あじついでい	牛 乳	ぶたにく ちくわ ツナ かつおぶしのり	にんじん みすな キャベツ パイナップル もも レモン いちごゼリー(いちご)	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こま いちごゼリー(さとう)	「おはし チャレンジ！」
14 火	こ ロ バ 牛	が ー た ル ン 乳	トマトスパゲッティ あじフリッター やさしいサラダ	牛 乳	ベーコン あじフリッター(あじ)	にんにく トマト なす マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こがたロールパン スパゲティ あぶら さとう あじフリッター(こむぎこ)	4、5年生給食なし
15 水	こ 牛	は ん 乳	ドライカレー コンソメスープ フルーツのゼリーよせ	牛 乳	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム とうもろこし キャベツ もも パイナップル	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	4、5年生給食なし
16 木	こ 牛	は ん 乳	ニジマスのかぼやきふう こまつなごまあえ とうふのすましじる	牛 乳	にします とうふ かまぼこ	こまつな もやし だいこん しいたけ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう こま	じもと おうえんきゅうしよく *地元応援給食
17 金	か し わ め 牛	し わ し 乳	ちくわのにしょくあげ いももちとあつけのみそしる ヨーグルト	牛 乳	とりにく たまごのり ちくわ あおのり なまあげ みそヨーグルト	しょうが たまねぎ だいこん こまつな	こめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいもだんご	こんげつのおさかな 「にします」
21 火	こ 牛	は ん 乳	さといもコロッケ きりほしだいこんのいために トマトのかきたまじる おつきみだんご	牛 乳	さといもコロッケ(とりにく) あぶらあげ ちくわ ベーコン たまご とうふ かまぼこ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん トマト はくさい ねぎ	こめ さといもコロッケ(さといも、パンこ) あぶら さとう でんぶん つきみだんご(こめこ、さとう、でんぶん)	じゅうご こんだて 「十五夜献立」
22 水	こ 牛	は ん 乳	ハヤシライス だいこんサラダ てづくりプリン	牛 乳	ぎゅうにく ハム(とりにく) 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト だいこん みすな	こめ じゃがいも さとう あぶら プリンのもと	6年生給食なし
24 金	こ 牛	は ん 乳	てづくりとんかつ キャベツとちんげんさいのあますあえ なすのみそしる セレクトデザート ①みかんゼリー②ぶどうゼリー	牛 乳	ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ	キャベツ ちんげんさい とうもろこし にんじん なす えのきたけ ねぎ ①みかんゼリー(みかん) ②ぶどうゼリー(ぶどう)	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ①みかんゼリー(みずあめ、さとう) ②ぶどうゼリー(みずあめ、さとう)	きゅうしよく セレクト給食
27 月	こ 牛	は ん 乳	ぎゅうにくのノテー (ステーキソース) もやしとピーマンのあえもの きょうふうみそしる	牛 乳	ぎゅうにく かにかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン もやし だいこん みすな しめじ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	※西部小リクエスト給食
28 火	こ 牛	は ん 乳	ぶたキムチ ちゅうかたまごスープ れいとうみかん	牛 乳	ぶたにく えび かにかまぼこ たまご	たまねぎ はくさいキムチ だいすもやし ピーマン にんにく しょうが きくらげ たけのこ とうもろこし ねぎ みかん	こめ さとう あぶら でんぶん	 十五夜
29 水	こ 牛	は ん 乳	なごやふうりくのにからあげ キャベツのゆかりあえ ぶたじる ひとくちぶどうゼリー	牛 乳	とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん しそふりかけ だいこん こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ ぶどうゼリー(ぶどう)	こめ でんぶん あぶら さとう こま ぶどうゼリー(みずあめ、さとう)	※西部小リクエスト給食
30 木	こ 牛	は ん 乳	さけのパンこやき じゃがいものきんぴら のっぺしる	牛 乳	さけ ぶたにく とりにく なまあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ だいこん しめじ こまつな	こめ マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう さといも でんぶん	きょうどりよりりこんだて 郷土料理献立 「にいがたけん 新潟県」

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー637kcal、たんぱく質16.5%、脂質28.4% ※小学校中学年を基準としています。