



# 8, 9 月 献立予定表 ①

令和5年度

めあて 「すききらいをせず、のこさずたべよう」

志免中央小学校

にち	曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱくしゅつ g	しほう g
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる			
29	か火	むぎごはん ひじきふりかけ チンゲンサイのスープ ぶたキムチ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら マロニー ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき	チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ キムチ にんにく みかん	587	21.5	15.6
30	か火	むぎごはん コンソメスープ ハンバーグのチーズ焼き えだまめサラダ	こめ むぎ マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく とり チーズ	レタス にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	668	24.3	24.3
31	もく木	【あさごはんこんだて】 むぎごはん なすのみそしる さけのしおやく きりぼしだいこんのいために	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ とり あぶらあげ	なす たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	586	24.2	16.1
1	きん金	【あさごはんこんだて】 コッペパン やさいスープ トマトオムレツ あまなつサラダ りんごのヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり あまなつみかん りんご	604	22.3	22.9
4	げつ月	ソースかつどん けんちんじる オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かつあげ	キャベツ しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ オレンジ	609	20.5	17.7
5	か火	むぎごはん じゃがいもなんばんに なっとうあえ あさりのつくだに	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし なっとう あさり	にんじん こんにゃく ごぼう えだまめ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	594	23.9	13.4
6	すい水	むぎごはん キャベツのみそしる いわしのしょうがに きんぴらごぼう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが ごぼう いんげん	601	20.6	18.8
7	もく木	むぎごはん なすとポテトのあげに きゅうりのごまあえ なし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし なし	592	18.3	17.0
8	きん金	しよくパン とうがんのスープ てりやきチキン かぼちゃサラダ	パン あぶら マロニー さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ハム	とうがん にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんにく	659	29.6	30.2

※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更、中止になる場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

## 生活リズムをととのえましょう！

休み明けには、体のだるさや心の不調を感じる人が多くなります。

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、

生活のリズムを整えています。

この「体内時計」が乱れると、生活のリズムも乱れてしまいます。

みんなの「体内時計」は、大丈夫ですか？



8月31日と9月1日の給食は、『あさごはんこんだて』です。  
あさごはんをしっかり食べて、前期後半を  
元気にスタートしましょう！





# 9月 献立予定表 ②

令和5年度

めあて 「すききらいをせず、のこさずたべよう」

志免中央小学校

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー k cal	たんぱく質 g	しぼう g		
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる					
11	げつ 月	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかあえ ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ミニトマト	602	21.9	16.2		
12	か 火	<b>【みやぎきんりのりょうり】</b> きりほしごはん かぼちゃのみそしる <b>チキンなんばん</b> ゆでキャベツ ひゅうがなつゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく	きりほしだいこん にんじん しいたけ かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ りんご キャベツ	687	23.0	23.0		
13	すい 水	カレーライス ブロッコリーのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	599	21.5	16.8		
14	もく 木	むぎごはん はるさめのすましじる さばのにつけ ほうれんそうのいそあえ	こめ むぎ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば のり	たまねぎ えのき にんじん ねぎ しょうが もやし ほうれんそう	608	20.6	19.6		
15	きん 金	かしわがたパン やきそば えだまめ フルーツポンチ	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン えだまめ みかん パイン もも	609	24.2	17.0		
18	げつ 月	<h2 style="text-align: center;">けいろうの日</h2>								
19	か 火	<b>★食育（しょくいく）の日</b> むぎごはん とうふのすましじる ぶたにくのしょうがやき おからサラダ	こめ むぎ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく ハム おから	たまねぎ えのき にんじん みずな しょうが きゅうり コーン	657	23.4	25.7		
20	すい 水	むぎごはん ごもくうどん いわしのカリカリフライ ひじきとれんこんのいりに	こめ むぎ かんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ ひじき いわし ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ れんこん きりほしだいこん えだまめ	672	24.0	22.5		
21	もく 木	<b>【かんこくのりょうり】</b> <b>ピビンバ（もやしのナムル）</b> ワンタンスープ ライチゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ワンタン	ぎゅうにゅう きゅうにく みそ たまご ぶたにく わかめ とうふ	たけのこ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	591	23.6	16.6		
22	きん 金	ドライカレーサンド ラビオリスープ ハニーサラダ	パン あぶら ラビオリ さとう はちみつ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにく レンズまめ ハム	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり	600	26.3	18.3		
25	げつ 月	むぎごはん はっぼうさい ショウロンボウ ブロッコリーのごまあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あさり とりにく	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ きぬさや しいたけ しょうが キャベツ ブロッコリー	577	26.0	14.6		
26	か 火	むぎごはん きのこのさわにわん さんまのみぞれに かぼすあえ	こめ むぎ マロニー ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま ハム	ごぼう にんじん みつば しいたけ しめじ えのき だいこん もやし こまつな かぼす	597	24.6	18.6		
27	すい 水	<b>【ふくおかこんだて】</b> むぎごはん <b>がめに</b> <b>ぎすけに</b> あじつけのり	こめ むぎ さといも さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいたい いりこ こんぶ のり	にんじん れんこん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ きぬさや	634	24.8	19.7		
28	もく 木	<b>【おつきみこんだて】</b> くりごはん さといものそぼろに あおなのごますあえ <b>おつきみだいふく</b>	こめ くり ごま さといも さとう あぶら でんぷん だいふく	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん こんにゃく だいこん いんげん ほうれんそう もやし	592	19.5	15.9		
29	きん 金	こめごはん なすのスパゲティー まめのサラダ なしゼリー	パン スパゲティー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにく いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト えだまめ コーン きゅうり にんにく	615	26.7	16.5		
※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。※牛乳は、毎日つきます。						へいきんえいりょうりょう 平均栄養量	615	23.3	19.0	
◎ 給食の献立を中央小のホームページ『今日の給食』で紹介しています。						きじゆんえいりょうりょう 基準栄養量	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	