

きゅうしょくこんだてよていひょう



めあて「^た食べ物のはたらきや^た食べ物^{もの}のたいせつさについて^{かんが}え、のこさず^た食べよう」

令和7年9月

志免中央小学校

ひにち ようび	こ ん だ て め い	からだのなかでの おもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるものになる	みどり からだのちょうしをととのえるものになる	きいろ エネルギーのものになる			
1 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	20.6	18.4
	ハヤシライス			こめ むぎ			
	フレンチサラダ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら			
	ぶどうゼリー	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら			
2 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			660	25.3	20.9
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきだけ こまつな	じゃがいも			
	ハンバーグ(ごまみそだれ)	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ	さとう ごま でんぷん			
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	あぶら さとう			
3 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593	21.5	16.7
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ			
	やきそば	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	ちゅうかめん あぶら			
	ゆでとうもろこし		とうもろこし				
	ムース	ムース					
4 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	23.5	13.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	にくじゃが	ぎゅうにく	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも さとう あぶら			
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし	ほうれんそう キャベツ				
	のり	やきのり					
5 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			581	26.9	24
	パン			パン			
	チリコンカン	ぎゅうにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく	あぶらこむぎこ			
	ツナサラダ	まぐろ	ポツカレモン キャベツ きゅうり とうもろこし	たまごなしマヨネーズ さとう			
	オレンジ		バレンシアオレ				
8 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			619	31	19
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ごもくうどん	とりにく わかめ あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	うどん			
	さばのホイル焼き	さば					
	ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
9 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	23.6	16.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	あつあげのうまに	あつあげ ぶたにく すきこんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	さとう あぶら でんぷん			
	ひじきのいために	ひじき てんぷら あぶらあげ	にんじん さやいんげん	あぶら さとう			
	かなぎのつくだに	かなぎ(小魚)					
10 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	27.4	21
	ナン			ナン			
	キーマカレー	ぎゅうにく だいず	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく	あぶら じゃがいも			
	ハニーサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	はちみつ あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
11 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			640	25.1	25.8
	コーンピラフ	ベーコン	たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら			
	とうにゅうシチュー	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム	じゃがいも あぶら			
	トマトオムレツ	オムレツ					
	ゆでブロッコリー		ブロッコリー				
12 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	27.3	28.7
	パン			パン			
	チョコだいずクリーム			チョコだいず			
	ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ カリフラワー にんにく	マカロニ あぶら			
	あじのパンこやき	あじ チーズ		パンこ あぶら			
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし りんご	さとう あぶら			

おにぎり
を
つくろう

パンにつけ
るものです

きゅうしょくこんだてよていひょう



めあて「^た食べ物のはたらきや^た食べ物のたいせつさについて^{かんが}考え、のこさず^た食べよう」

令和7年9月

志免中央小学校

ひにち ようび	こ ん だ て め い	からだのなかでの おもなはたらき			エネギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるもとになる	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる	きいろ エネルギーのもとになる			
16 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			697	26.8	19.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	さつまいものうまに	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	さつまいも あぶら さとう			
	さんまかんろに	さんま					
	ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
17 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			687	22.7	19.4
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぶたじる	ぶたにくとうふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが	さつまいも あぶら			
	コロッケ	おから とりにく	たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも パンこ			
	きりぼしだいこんサラダ	ハム	だいこん キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら			
	てづくりふりかけ	ひじき かつおぶし	きくらげ	ごま さとう			
18 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			631	23.3	19.5
	むぎごはん			こめ むぎ			
	がめに	とりにく	にんじん れんこん だいこん ごぼう しいたけ いんげん	さといも さとう あぶら			
	おひたし	あぶらあげ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん	さとう			
	たまごやき	たまご					
19 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617	26.5	23.9
	パン			パン			
	チーズ	チーズ					
	なすとひきにくのペンネ	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	ペンネマカロニ あぶら			
	サラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう			
	オレンジ		オレンジ				
22 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			651	20.5	18.5
	カレーライス			こめ むぎ			
	レモンドレッシングサラダ	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら はちみつ			
	りんごゼリー	ハム	キャベツ カリフラワー とうもろこし たまねぎ レモン	あぶら さとう			
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			627	18.3	20.7
	むぎごはん			こめ むぎ			
	わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	ごまあぶら			
	すぶた	ぶたにく	にんじん たまねぎ ヤングコーン しいたけ ピーマン しょうが	あぶら さとう でんぷん こむぎこ			
	れいとうもも		はくとう				
25 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669	29.8	20
	しそごはん		しそ	こめ むぎ			
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ きぬさや しいたけ	マロニー			
	さかなのごまだれやき	さば	しょうが	さとう ごま			
	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ きゅうり	さつまいも たまごなしマヨネーズ			
26 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625	23.7	29.6
	パン			パン			
	やさいスープ	とりにく	カリフラワー たまねぎ にんじん ほうれんそう	マカロニ あぶら			
	ウインナー	ウインナー					
	キャベツ		キャベツ				
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも あぶら			
29 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			678	28.6	22.9
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ジャージャンとうふ	あつあげ みそ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	あぶら さとう でんぷん			
	しゅうまい	とりにく ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ			
	ちゅうかごまだれサラダ	とりにく わかめ	ブロッコリー とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう			
30 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657	22.9	25.4
	さつまいもごはん			こめ さつまいも くるごま			
	みそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
	ホキフライ	ホキ(魚)		あぶら パンこ			
	れんこんサラダ	ハム	れんこん キャベツ きゅうり	たまごなしマヨネーズ ごま			
※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。				平均栄養量	635	24.8	21.2
				基準栄養量	660	エネルギー の13～20%	エネルギー の25～30%