

令和6年



9月

大和高田市学校給食献立表



小学校版

日	曜	牛乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品・くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのしょうじきをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたもち勉強や運動のエネルギーになる				
たんぱく質		無機質		緑黄色野菜		淡色野菜		炭水化物		脂質		
5	木		食パン ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン とり肉	ジョア	パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	668 27.9 15.4	Kcal g g
6	金		麦入りごはん 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 飛鳥汁	とり肉 みそ ぶた肉 平天 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 土しょうが えのきたけ 干しいたけ 干しいたけ 干しいたけ	米 麦 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	652 29 20.8	Kcal g g
9	月		ひじきとツナのたきこみご飯 (アルファ化米) さんまのおかか煮 すいとん汁	ツナ さんまおかか煮 ぶた肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん えだまめ 青ねぎ	ごぼう たまねぎ 大根	アルファ化米 さとう すいとん こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 27.3 19.7	Kcal g g
10	火		ごはん いか南蛮 ごもく豆 豚汁	いか天ぷら だいず ぶた肉 とうふ あぶら揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	たまねぎ れんこん 大根 ごぼう	米 さとう こんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	676 27.4 22.6	Kcal g g
11	水		ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 沢煮椀	さばのみそ煮 ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 たまねぎ 白ねぎ	米 さとう	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	651 25.8 21.7	Kcal g g
12	木		焼きそばパン(減量パン) シャキシャキサラダ フルーツミックス	ぶた肉 いか ちくわ	あおのり ジョア	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう れんこん 黄桃 パインアップル みかん	パン 中華めん	米油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	734 25.4 19	Kcal g g
13	金		麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ 無限ピーマン ちゃんこ汁	ちくわ とり肉 とり肉だんご あぶら揚げ	牛乳 あおのり 塩昆布	ピーマン にんじん にら	大根 土しょうが	米 麦 天ぷら粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	571 21.4 15.6	Kcal g g
17	火		ごはん ぎょうざ チャブチュ わかめスープ	ぎょうざ ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ 大根	米 はるさめ	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	608 20.4 19.5	Kcal g g
18	水		ごはん 麻婆豆腐 つくね ナムル	とうふ ぶた肉 つくね	牛乳	青ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが 大豆もやし	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	651 26.2 21.6	Kcal g g
19	木		減量食パン マカロニのミートソース和え 枝豆サラダ かぼちゃたっぷりシチュー	ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト えだまめ にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 さとう	オリーブ油 ごまクリーミードレッシング 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	661 24.5 23.8	Kcal g g
20	金		麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 大豆和え 節そうめんのすまし汁	ぶた肉 だいず かつお節 かまぼこ あぶら揚げ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう 青ねぎ	たまねぎ キャベツ 土しょうが 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉 ふしそうめん	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	604 23.2 18.1	Kcal g g
24	火		ごはん 炒り豆腐のつつみ焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	炒りとうふのつつみ 焼き 平天 あぶら揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 ごぼう	米 さとう さつまいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	603 22.6 13.3	Kcal g g
25	水		ごはん 肉じゃが だし巻き卵 白菜と切干大根のごま和え	ぶた肉 だし巻きたまご	牛乳	にんじん	たまねぎ 土しょうが はくさい 切干だいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	631 23.2 17.3	Kcal g g
26	木		シュガー揚げパン ふわふわ卵とほうれん草のソテー ミネストローネ	ふわふわ卵 ウインナー ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	619 20.9 25.1	Kcal g g
27	金		麦入りごはん カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	とり肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも さとう	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	695 20.8 20.8	Kcal g g
30	月		ごはん ユーリンチー ツナサラダ トック	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい 白ねぎ にんにく 土しょうが キャベツ コーン	米 さとう トック	米油 柑橘ドレッシング ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	684 25.3 24.3	Kcal g g

※ 栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

夏の疲れが出ていませんか？

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

いよいよ2学期が始まります。長い夏休みに夜遅くまで起きていたり、早起きできず、食生活が乱れていませんか？
生活リズムを取り戻し、朝ご飯もしっかり食べて、元気に登校しましょう！

2学期を元気に
スタート!



「ビタミンB1」は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。
意識して食事に取り入れましょう。
また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも、疲労回復効果があります。

豆類



種実類

玄米などの未精製の穀類



豚肉



今月のカミカミメニュー



18日

ナムル
です。旬(しゅん)の
食べもの

さんま



さといも

なす

ぶどう



しめじ



※9日は防災献立になっています。各給食室でアルファ化米を使い炊き込みご飯を炊いて頂き、すいとんも登場します。
お子さんから感想を聞いたり、お家での備えを見直したりするなど、いざという時の食事について考える機会にして頂ければと思います。