



8月・9月 学校給食献立表

今月の給食目標：【ものを大切にしよう】

橋小学校

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	夕食に食べてほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
曜日		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
25	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						種実類
火	マーボー豆腐	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	719	25.6	2.2	
	海藻サラダ	ハム	わかめ		きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ				
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ				
26	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						色の濃い野菜
水	厚揚げとえのきのみそ汁	あつあげ		にんじん	たまねぎ			いりこ	626	26.6	3.4	
	鯖の香味焼き	さば			にんにく	さとう		さけ				
	高菜いため			にんじん	たかな	さとう	ごまあぶら	しょうゆ				
27	ごはん		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー「だいずといりこのつくだに」		こめ						たまご
木	肉じゃが	ぎゅうにく	あつあげ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	いりこ	666	27.5	1.8	
	大豆といりこの佃煮	だいず	いりこ			さとう	ごま	しょうゆ				
	ほうれん草ともやしの塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	もやし			しょうゆ				
28	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						海藻類
金	食パン/いちご&マーガリン				いちご	マカロニ	あぶら		629	24.7	2.9	
	パスタスープ	ウイナー		にんじん	たまねぎ	パンこ	オリーブゆ					
	長なすのミートピーズグラタン	なす	チーズ	にんじん	なす							
31	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ					大豆製品
月	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ	745	22.4	2.8	
	梅ドレッシングサラダ	ハム		にんじん	きりぼしだいごん	さとう	あぶら	しょうゆ				
	アイスクリーム	らんおう				さとう						
1	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						色の薄い野菜
火	わかめすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ			いりこ	595	25.6	1.8	
	鰯の揚げ煮	あじ				あぶら		しょうゆ				
	やさいのおかか和え		かつおぶし	ほうれん草	きゅうり			みりん				
2	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						きのこ類
水	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	いりこ	696	28.4	2.7	
	照り焼きハンバーグ	ぎゅうにく	あから		たまねぎ	パンこ		しょうゆ				
	三色炒め	かまぼこ		にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ				
3	ごはん		ぎゅうにゅう	たけおしよくのひ ゴーヤ		こめ						魚介類
木	にらと錦糸卵のスープ	きんしたまご		にら	たまねぎ		ごまあぶら	しょうゆ	650	22.3	1.2	
	ゴーヤ入り焼肉	ぎゅうにく		にら	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ				
	巨峰				ぶどう							
4	ごはん		ぎゅうにゅう	きゅうしゅうあじめぐり ~ながさきけん~		こくとろパン						海藻類
金	減量黒糖パン											
	ちゃんぽん	ぶたにく	かまぼこ	にんじん	きくらげ	ちゅうかめん	あぶら	しょうゆ	648	27.7	1.8	
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	あぶら	しょうゆ				
7	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						種実類
月	ビーフンスープ	ぶたにく	うずらたまご	にんじん	たまねぎ	ピーフン	あぶら	しょうゆ	588	23.5	2.3	
	豚キムチ炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				
8	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						色の濃い野菜
火	わかめとたまごのすまし汁	たまご	わかめ	ほうれん草	たまねぎ	かたくりこ		しょうゆ	621	31.9	2.1	
	さけのチーズやき	さけ	チーズ	パセリ	にんにく			しょうゆ				
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ				
9	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						海藻類
水	なすと油揚げのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	なす			いりこ	711	28.4	2.5	
	大豆ナゲット	とり	だいず		にんにく	かたくりこ	マヨネーズ	しょうゆ				
	春雨のごま和え	かに	かま	にんじん	きゃべつ	はるさめ	ごま	しょうゆ				
10	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						きのこ類
木	とうがんのそぼろ汁	ぶたにく		にんじん	とうがん	かたくりこ	あぶら	しょうゆ	666	22.4	1.4	
	牛肉とキャベツのしょうが炒め	ぎゅうにく			キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ				
	根菜チップス				ごぼう	じゃがいも	あぶら	しお				
11	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ						いも類
金	減量ミルクパン					ミルクパン						
	きつねうどん	あぶらあげ	とり	にんじん	たまねぎ	うどん	さとう	しょうゆ	701	29.0	2.0	
	さつまいも入りサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	さつまいも	マヨネーズ	しょうゆ				
ヨーグルト		ヨーグルト										

9月学校給食献立表

今月の給食目標：【ものを大切にしよう】



Main table containing the school lunch menu for September, organized by date (21st to 30th). Each row lists the menu item, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Fiber, Salt).



手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。