



平成29年度9月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか。新学期、元気にスタートを切りたいですね。よい生活リズムを取り戻すためには、「朝ごはんはハッピーサイクル!」を始めてみましょう。

早起きする → 朝ごはんがしっかり食べられる → 頭がさえ、体も元気に活動できる
→ おいしく給食が食べられる → 食べる時間と量を決め、おやつタイム
→ 早寝の習慣で体を休めて元気をチャージ → 早起きする

「早起き」と「朝ごはん」でよい生活リズムに早めにリセットしておきましょう。

文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	640 600
たんぱく質 (グラム)	18~32 22.5
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30 27.8

月	火	水	木	金
4 ●ぎゅうにゅう カレーライス ●こめ ▲サラダあぶら ●ぎゅうにく ▲バター ▲つちしょうが ▲こむぎこ ▲にんにく ▲カレーこ ▲サラダあぶら ▲ケチャップ ▲たまねぎ ▲ウスターソース ▲にんじん ▲のうこうソース ▲じゃがいも ▲しょうゆ ▲チキンフイオン ●こなチーズ ▲りんごピューレ ▲しお・こしょう フルーツミックス ▲みかん(かんづめ) ▲ぶどう(かんづめ) ▲なし(かんづめ) 	5 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ マーボー豆腐 ●とうふ ●あかみそ ●ふたにく ▲テンメンジャン ▲つちしょうが ▲トウバンジャン ▲にんにく ▲りょうりしゆ ▲ごまあぶら ▲しょうゆ ▲あおねぎ ▲しお ▲チキンフイオン ▲かたくりこ ちゅうかスープ ●とりがら ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲ふともやし ▲しお・こしょう ▲チンゲンサイ ▲えのきたけ	6 ●ぎゅうにゅう コッペパン チョコレートブレッド ホキのカレーふうみやき ●ホキ ▲カレーこ ▲たまねぎ ▲サラダあぶら ▲しお・こしょう やさいのようふうに ●ワサカトルソース ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲じゃがいも ▲うすくちしょうゆ ▲キャベツ ▲しお・こしょう ▲パセリ 	7 ●ぎゅうにゅう バターパン ジャーマンポテト ●ベーコン ▲パセリ ▲サラダあぶら ▲うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ▲しお・こしょう ▲にんじん ▲じゃがいも ミネストローネ ●ぎゅうにく ▲トマト(みずじ) ▲オリーブオイル ▲こめこマカロニ ▲にんじん ▲チキンフイオン ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲キャベツ ▲しお・こしょう 	8 ●ぎゅうにゅう シシジュシー ●こめ ▲しょうゆ ●やきぶた ▲うすくちしょうゆ ▲にんじん ▲りょうりしゆ ●こんぶ ▲しお ぎゅうにくのやさしいため ●ぎゅうにく ▲ふともやし ▲にんにく ▲ピーマン ▲サラダあぶら ▲りんごピューレ ▲にんじん ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲さとう ▲キャベツ ▲しお・こしょう とうがんともずくのみそしる ▲とうがん ▲えのきたけ (またはかもり) ▲けずりぶし ▲たまねぎ ▲だしこんぶ ●もずく ●あかみそ ●しろみそ
11 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ チンジャオロースー ●ふたにく ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲ピーマン ▲りょうりしゆ ▲さとう ▲にんにく ▲りょうりしゆ ▲つちしょうが ▲しょうゆ ▲サラダあぶら ▲しお ▲たまねぎ ▲オイスターソース ▲にんじん ▲かたくりこ えびとはるさめのスープ ●むきえび ▲とりがら ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲つちしょうが ▲チンゲンサイ ▲りょうりしゆ ▲はるさめ ▲うすくちしょうゆ ▲つちしょうが ▲しお・こしょう	12 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ やまとに ●ぎゅうにく ●だいず ▲サラダあぶら ▲こんにやく ▲にんじん ●こんぶ ▲ごぼう ▲さとう ▲たけのこ ▲しょうゆ ぶたじる ●ふたにく ▲ふなしめじ ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲にほし ▲じゃがいも ●あかみそ ▲ふともやし こざかなのつくだに	13 ●ぎゅうにゅう コッペパン タラフライソース ●タラフライ ▲のうこうソース ▲あぶら かぼちゃのコンソメスープ ●とりがら ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲かぼちゃ ▲うすくちしょうゆ ▲しお・こしょう グレープセリー	14 ●ぎゅうにゅう アップルパン ツナとポテトのオープンやき ●まぐろあぶらづけ ▲/フィッシュ マヨネーズ ▲じゃがいも ▲しお ▲たまねぎ ▲こしょう レタススープ ●ベーコン ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲えのきたけ ▲うすくちしょうゆ ▲レタス ▲しお・こしょう 	15 ●ぎゅうにゅう あまからチキンどん ●こめ ▲あおねぎ ●とりがら ▲ふなしめじ ▲しお・こしょう ▲さとう ▲サラダあぶら ▲しょうゆ ▲にんじん ▲りょうりしゆ ▲たまねぎ ▲かたくりこ ワンタンスープ ●やきぶた ▲とりがら ▲ワンタンのかわ ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲ふともやし ▲りょうりしゆ ▲チンゲンサイ ▲しお・こしょう
18 敬老の日 <p>バランスよく食べて 毎日元気</p> <p>★年間もくひょう★ なかよく、楽しく、食事をしよう ★9月のもくひょう★ 残さず食べよう</p>	19 ●ぎゅうにゅう かやくごはん ●こめ ●とりがら ▲にんじん ▲りょうりしゆ ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲ほししいたけ ▲しお ▲こんにやく せんざりだいこんのいために ▲せんざりだいこん ▲さんどまめ ▲サラダあぶら ▲けずりぶし ▲にんじん ▲さとう ●あぶらあげ ▲しょうゆ ひらてんとすのみそしる ●ひらてん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲けずりぶし ▲ふなしめじ ●あかみそ ▲なす ●しろみそ	20 ●ぎゅうにゅう コッペパン きのこのグラタンふう ●とりがら ▲マカロニ ▲サラダあぶら ▲チキンフイオン ▲たまねぎ ▲サラダあぶら ▲にんじん ▲バター ▲じゃがいも ▲こむぎこ ▲ふなしめじ ●ぎゅうにゅう ▲エリンギ ●こなチーズ ▲マッシュルーム ▲しお・こしょう ▲パセリ ハムとキャベツのソテー ●ハム ▲サラダあぶら ▲キャベツ ▲しお・こしょう	21 ●ぎゅうにゅう こくとうパン はっぼうさい ●ふたにく ●うすらたまご ▲つちしょうが ▲チンゲンサイ ▲サラダあぶら ▲チキンフイオン ▲にんじん ▲りょうりしゆ ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲しお ▲キャベツ ▲こしょう ▲ほししいたけ ▲かたくりこ だいずとこざかなのあげに ●だいず ▲しろごま ▲かたくりこ ▲さとう ▲あぶら ▲しょうゆ ●ほしちりめん	22 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ さけのしおやき ●しおさけ さつまじる ▲さつまいも ▲ふともやし ●とりがら ▲あおねぎ ▲にんじん ▲けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ
25 ●ぎゅうにゅう ごはん ●こめ ぶたにくとやさいのみそいため ●ふたにく ▲ふともやし ▲サラダあぶら ▲こんにやく ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ▲しょうゆ ▲キャベツ ▲さとう ふのすましじる ●かまぼこ ▲けずりぶし ▲まりふ ▲だしこんぶ ▲にんじん ▲うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ▲みりん ▲えのきたけ ▲しお ▲みつば	26 ●ぎゅうにゅう ツナピラフ ●こめ ▲チキンフイオン ●まぐろあぶらづけ ▲りょうりしゆ ▲にんじん ▲しお ▲さんどまめ ▲こしょう ベーコンとこまつなのソテー ●ベーコン ▲キャベツ ▲サラダあぶら ▲しお ▲こまつな ▲こしょう コンソメスープ ●とりがら ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲じゃがいも ▲うすくちしょうゆ ▲パセリ ▲しお・こしょう フローズンヨーグルト	27 ●ぎゅうにゅう うずまきパン ぶたキムチとうふ ●ふたにく ▲チンゲンサイ ●とうふ(てつしょうが) ▲えのきたけ ▲つちしょうが ▲チキンフイオン ▲サラダあぶら ▲りょうりしゆ ▲ほししいたけ ▲さとう ▲にんじん ▲しお・こしょう ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲キャベツ ▲キムチのもと ▲たまねぎ ▲かたくりこ わかさぎのてんぷら ●わかさぎ(ころもつき) ▲あぶら 	28 ●ぎゅうにゅう オリーブパン カレーソース ●ぎゅうにく ▲むしひよこまめ ▲つちしょうが ▲むしレンズまめ ▲にんにく ▲チキンフイオン ▲サラダあぶら ▲カレーこ ▲たまねぎ ▲しょうゆ ▲にんじん ▲ウスターソース ▲ピーマン ▲ケチャップ ▲しお コーンスープ ●とりがら ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲じゃがいも ▲しお ▲クリームコーン ▲こしょう ▲パセリ ぶどう	29 ●ぎゅうにゅう ピピンバ ●こめ ▲にんじん ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく ▲しょうゆ ▲サラダあぶら ▲さとう ▲ぜんまい ▲コチュジャン ▲ふともやし ●きざみのり わかめスープ ●わかめ ▲とりがら ●やきちくわ ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲えのきたけ ▲しお ▲あおねぎ ▲こしょう

●..き (ちからやねつになる) ●..あか (からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり (からだのちょうしをととのえる) ※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。