



# 9月 学校給食予定献立表



令和3年

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal	たんぱく質 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のもとになる	おもにからだのちようしをととのえるのもとになる		
13 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ (ソース)	ごはん あぶら パンこ こむぎこ	牛乳 あじ		607	22.1 2.3
	ごもくきんぴら	ごま ごまあぶら さとう	さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく		
	ぶたにくともやしのスープ		ぶたにく	にんじん こまつな もやし ねぶかねぎ しいたけ		
14 (火)	みそラーメン (ソフトめん・みそラーメンスープ) 牛乳	ソフトめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なたと	にんじん ねぶかねぎ もやし キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	649	20.8 3.2
	たこやき② (パックソース)	こむぎこ あぶら	たこ たまご	キャベツ ねぶかねぎ		
	フルーツあんじん	さとう	乳	もも バインアップル		
15 (水)	ぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) 牛乳	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ ごぼう グリンピース しょうが しらたき	631	26.2 2.1
	たまごやき	さとう	たまご			
	しおこんぶのつけもの		こんぶ	きゅうり キャベツ		
16 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき	ごはん	牛乳 とりにく	にんにく	652	25.5 2.7
	ひじきとだいずのいそに	あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいず	にんじん えだまめ		
	あきやさいのいろどろスープ	さつまいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ		
17 (金)	アップルパン 牛乳 ポテトのチーズやき	アップルパン マーガリン じゃがいも	牛乳 ベーコン チーズ	パセリ たまねぎ とうもろこし	658	21.4 2.9
	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ とうもろこし		
	にくだんごスープ	でんぶん パンこ	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ		
20 (月)	敬老の日 					
21 (火)	【おつきみメニュー】				659	24.2 2.7
	けんちんうどん (ソフトめん・けんちんじる) 牛乳	ソフトめん あぶら さとも	牛乳 とりにく どうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう しいたけ		
	ししゃものからあげ 1~2年① 3年~6年・職員②	あぶら でんぶん	ししゃも			
22 (水)	ごはん 牛乳 コロッケ (ソース)	ごはん じゃがいも パンこ さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ	641	20.3 2.8
	パンバンジーサラダ	あぶら さとう ごま	とりにく	にんじん もやし きゅうり		
	キムチスープ	ごまあぶら	ぶたにく どうふ	にんじん なら たまねぎ ほうさい		
23 (木)	秋分の日 					
24 (金)	ココアパン 牛乳 まだいのこうそうやき	ココアパン パンこ オリーブオイル	牛乳 まだい チーズ	あかビーマン にんじん	704	35.7 3.3
	*本日(愛媛県産)は、水産物の販路多様化緊急対策事業(水産者支援事業)を活用し、提供していただきました。					
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ きゅうり		
27 (月)	チキントマトカレーライス (わぎごはん チキントマトカレー) 牛乳	おぎごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく りんご	692	20.4 2.8
	ハートオムレツ	さとう でんぶん	たまご			
	かいそうサラダ	あぶら さとう	わかめ くわかめ	きゅうり こんにやく		
28 (火)	とんこつラーメン (ソフトめん とんこつラーメンスープ) 牛乳	ソフトめん あぶら ごま	牛乳 ぶたにく なたと	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	686	23.1 2.4
	かぼちゃのごまがらめ	でんぶん あぶら ごま さとう	だいず	かぼちゃ		
	フルーツポンチ	さとう		みかん もも バインアップル ナタデココ		
29 (水)	ごはん 牛乳 ビビンパいため	ごはん ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく	633	24.1 2.9
	かふうきゅうり	さとう ごまあぶら		きゅうり		
	*本日(茨城)は、JA茨城むつみさんより提供していただきました。					
30 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに	ごはん あぶら でんぶん さとう	牛乳 とりにく	レモン	703	24.6 2.8
	シルバーサラダ	でんぶん さとう ごまあぶら		にんじん もやし きゅうり		
	ごしよくのすましじる		どうふ わかめ	にんじん ねぶかねぎ だいこん		

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。  
使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。