



9月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校

令和4年

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 食塩 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もとになる	おもにからだのちようしきをとのえるもとになる	
1 (木)	なつやさいカレー(むぎごはん) はっこうにゅう	むぎ ごはん あぶら	はっこうにゅう とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす しょうが にんにく りんご えだまめ トマト	634 18.3 2.5
	ウィンナーオムレツ	てんぷん さとう あぶら	たまご ウィンナー	にんじん どうもろこし グリンピース	
	もやしのサラダ	あぶら さとう		もやし きゅうり にんじん	
2 (金)	ピザトースト 牛乳	パン さとう あぶら	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン トマト にんにく パセリ	629 22.4 2.9
	コールスローサラダ	あぶら さとう	たまご	キャベツ にんじん どうもろこし	
	がぼちゃのポタージュ	あぶら	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ	
5 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのガーリックやき	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	652 26.3 2.6
	ひじきのいために	さとう あぶら	ひじき ちくわ	にんじん えだまめ	
	どうふとあぶらあげのみそしる		どうふ あぶらあげ	ねぶかねぎ	
6 (火)	サラダうどん(ソフトめん サラダうどんのぐ バックめんつゆ) 牛乳	ソフトめん	牛乳 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	639 21.2 3.0
	ちくわのにしょくてんぷら(あおのり、カレー)	てんぷらこ あぶら	ちくわ あおさ		
	フルーツしらたま	さとう しょうしんこ もちこ		もも バインアップル	
7 (水)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ	ごはん さとう	牛乳 さんま	しょうが	660 26.2 1.8
	にくじゃが	あぶら さとう じゃがいも くるまふ	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく	
	しおこんぶあえ		こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん	
8 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース	ごはん パンこ さとう てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	661 25.0 2.4
	ぶたにくとなすのみそいため	さとう あぶら	ぶたにく	なす ピーマン	
	やさいスープ	てんぷん	どうふ	たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぶかねぎ えのきたけ	
9 (金)	こくとうパン 牛乳 とりにくのパジルやき	パン くるごとう さとう あぶら	牛乳 とりにく	パジル パセリ	705 26.1 3.1
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ あぶら	ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん パブリカ ピーマン	
	かいそうサラダ つきみデザート	あぶら さとう	わかめ くらげ わかめ あかつのまた しろみる	きゅうり りんごかじゅう ぶどうかじゅう	
12 (月)	ビビンバ(ごはん とりそぼろ こまつなのナムル) 牛乳	ごはん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく だいず	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	620 25.2 2.1
	はるさめスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
13 (火)	カレーうどん(ソフトめん) 牛乳	ソフトめん あぶら てんぷん	牛乳 とりにく なんと	もやし たまねぎ もやし にんじん	698 22.0 2.9
	ぎょうぎ 児童②、職員③	こむぎこ じゃがいも	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ にんにく しょうが	
	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう ごま てんぷん			
14 (水)	ごはん 牛乳 さばのスタミナやき	ごはん さとう	牛乳 さば	にんにく	699 25.5 2.5
	さといものうまに	さといも さとう あぶら	ぎゅうにく	にんじん しいたけ	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	
15 (木)	ごはん 牛乳 ポークピカタ	ごはん さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	パセリ	662 27.7 2.1
	もやしのソテー	あぶら		もやし にんじん ピーマン	
	どうふときくらげのスープ	ごまあぶら てんぷん	とりにく どうふ	にんじん たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	
16 (金)	ミルクパン 牛乳 ミートソースグラタン	パン さとう あぶら こむぎこ	牛乳 スキムミルク ぶたにく チーズ	なす にんにく トマト にんじん たまねぎ パセリ	684 24.0 2.5
	コンソメスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし	
	レモンゼリーあえ	さとう		レモンかじゅう もも バインアップル ナタデココ	
19 (月)	敬老の日				
20 (火)	かんとんめん(ちゅうかめん) 牛乳	ちゅうかめん てんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく えび いか	しょうが にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぶかねぎ	713 27.3 3.0
	カレーポテトはるまき	じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん	
	チンゲンサイとたまごのいためもの	あぶら てんぷん	たまご	チンゲンサイ マッシュルーム	
21 (水)	ねぎしおぶたどん(ごはん) 牛乳	ごはん てんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく	にんにく ねぶかねぎ たまねぎ キャベツ レモンかじゅう	699 24.4 2.9
	かみかみあえ	ごま		だいこん もやし にんじん きゅうり	
	けんちんじる バインクレープ	さといも あぶら こめこ さとう	どうふ あぶらあげ どうにゅう	だいこん にんじん こんにやく ねぶかねぎ ごぼう バインアップルかじゅう	
22 (木)	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき	ごはん あぶら	牛乳 さけ だいず		600 27.2 2.9
	きんぴらごぼう	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく	
	すましじる	ふ	かまぼこ わかめ	しめじ ねぶかねぎ	
23 (金)	秋分の日				
26 (月)	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ	ごはん てんぷん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 いか	しょうが にんにく ねぶかねぎ	632 23.8 2.5
	シルバーサラダ	ごまあぶら さとう マロニー		もやし にんじん きゅうり	
	ちゅうかコーンスープ	てんぷん ごまあぶら	たまご	たまねぎ どうもろこし きくらげ	
27 (火)	ごもくうどん(ソフトめん) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく なんと	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	646 24.7 2.8
	あおなとぶたにくのオイスターソースいため	あぶら	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく	
	さつまいもおしパン	さつまいも さとう こむぎこ あぶら	たまご だいず		
28 (水)	ハッシュドビーフ(ごはん) 牛乳	ごはん じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	712 20.3 2.8
	ほうれんそうオムレツ	てんぷん	たまご だいず	ほうれんそう	
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり どうもろこし	
29 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ	ごはん てんぷん あぶら	牛乳 とりにく	しょうが にんにく	692 25.9 2.2
	こんぶまめ	さとう	こんぶ だいず ちくわ	にんじん こんにやく	
	こまつなとどうふのみそしる		どうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぶかねぎ	
30 (金)	ミートサンドパン(ドックパン) 牛乳	パン さとう あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく チーズ	にんにく トマト にんじん たまねぎ	662 26.4 3.3
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
	やさいサラダ	あぶら さとう		きゅうり にんじん だいこん どうもろこし	

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。