

# 令和6年 9月 学校給食予定献立表

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 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とどのえるもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき	ごはん ごま さとう	牛乳 さば	しょうが	612
	のりあえ	さとう	のり	キャベツ きゅうり にんじん	22.4
	すましじる	ごむぎこ	とうふ わかめ	ねぶかねぎ	2.1
3 (火)	きつねうどん 牛乳	ソフトめん	牛乳 とりになく とあぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	602
	かきあげ	さつまいも てんぷらこ あぶら		たまねぎ にんじん	21.2
	きゅうりとくきわかめのサラダ	さとう あぶら	くきわかめ	だいこん きゅうり	2.6
4 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのオニオンソース	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	631
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき ちくわ	にんじん えだまめ	25.8
	なめこのみそしる		とうふ	なめこ えのきたけ ねぶかねぎ	2.7
5 (木)	ごはん 牛乳 あげだしとうふ	ごはん てんぷん ごむぎこ あぶら さとう	牛乳 どうにゆう とりになく	しょうが	694
	にくじゃが	じゃがいも しらすき あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ	22.4
	キャベツのごまあえ	ごま さとう	ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ	1.5
6 (金)	ナン キーマカレー 牛乳	ごむぎこ あぶら さとう	牛乳 とりになく だいや	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りんご	607
	キャベツとベーコンのスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	26.4
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも バインアップル みかん	2.6
9 (月)	にしよくごはん 牛乳	ごはん さとう てんぷん あぶら	牛乳 とりになく だいや たまご	しょうが	659
	かいそうサラダ	こんにやく さとう あぶら	わかめ ごんぶ つのまた	きゅうり	28.0
	とうふのスープ	あぶら	ベーコン とうふ	だいこん にんじん	2.8
10 (火)	にくみそうどん 牛乳	ソフトめん ごまあぶら	牛乳 ぶたになく なると	しょうが にんにく ねぶかねぎ にんじん もやし どうもろこし	575
	さかなのナゲット児童②職員③	ごむぎこ てんぷん あぶら	あじ さかなのすりみ だいや	たまねぎ	22.0
	あげかぼちゃのごまがらめ	ごま さとう あぶら はちみつ		かぼちゃ	2.7
11 (水)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ	ごはん さとう てんぷん	牛乳 とりになく ぶたになく だいや	たまねぎ だいこん	607
	きりぼしだいこんのいために	さとう あぶら	さつまあげ	だいこん にんじん	21.6
	もずくのスープ	あぶら	もずく とうふ	たまねぎ ねぶかねぎ	2.4
12 (木)	ハヤシライス 牛乳	ごはん じゃがいも さとう ごむぎこ あぶら	牛乳 ぶたになく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	694
	オムレツ	てんぷん さとう	たまご だいや		22.4
	カラフルサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし あかピーマン	2.5
13 (金)	ミルクパン 牛乳 トマトミートグラタン	パン さとう ごむぎこ あぶら	牛乳 だっしふんにゆう ぶたになく チーズ	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	622
	わかめスープ	ごま あぶら	わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん	23.9
	フルーツポンチ	さとう	どうにゆう	みかん もも バインアップル ナタデココ	2.6
16(月)	敬老の日				
17 (火)	ごもくうどん 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりになく なると	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	660
	とりつくね1・2年①、3～6年・職員②	てんぷん パンこ	とりになく だいや	たまねぎ ねぶかねぎ	25.5
	ごぼうサラダ つきみデザート	ごま さとう あぶら		ごぼう にんじん なし	3.1
18 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなのレモンソースかけ	ごはん てんぷん あぶら さとう	牛乳 ほき	レモン	615
	ひじきサラダ	さとう あぶら	ひじき	きゅうり にんじん どうもろこし	21.1
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		にんじん ねぶかねぎ	2.3
19 (木)	ごはん 牛乳 えびシューマイ1・2年①、3～6年・職員②	ごはん ごむぎこ あぶら てんぷん パンこ	牛乳 えび たら	たまねぎ	679
	とうふのちゅうかに	さとう あぶら てんぷん	ぶたになく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが	25.3
	もやしのナムル	ごま さとう		もやし にんじん きゅうり	2.8
20 (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	トマト たまねぎ ピーマン にんにく	567
	かぼちゃのポタージュ	あぶら	牛乳 とりになく	にんじん たまねぎ かぼちゃ	20.8
	あおりんごゼリーあえ	さとう		みかん もも ナタデココ りんご	2.5
23(月)	振替休日				
24 (火)	スパゲッティミートソース はっこうにゆう	スパゲッティ さとう	だっしふんにゆう ぶたになく だいや チーズ	たまねぎ にんじん なす	677
	ソーセージいりたまごやき	さとう てんぷん	ソーセージ たまご だいや		29.0
	さつまいものあまに	さつまいも さとう			2.5
25 (水)	ごはん 牛乳 とりになくのからあげ	ごはん てんぷん あぶら	牛乳 とりになく	しょうが にんにく	669
	もやしのあえもの	さとう あぶら ごまあぶら		もやし キャベツ きゅうり	24.7
	かきたまじる	ごむぎこ てんぷん	たまご	にんじん たまねぎ しめじ	2.0
26 (木)	カレーライス 牛乳	むぎ ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたになく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	715
	コールスローサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん どうもろこし	18.9
	マスカットゼリーあえ	さとう		バインアップル もも みかん マスカット	2.4
27 (金)	ホットドック 牛乳	パン さとう	牛乳 ウィンナー		578
	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ	22.7
	アルファベットスープ	マカロニ あぶら	とりになく	にんじん たまねぎ キャベツ	2.5
30 (月)	ごはん 牛乳 いなだのこうみソース	ごはん ごまあぶら あぶら さとう てんぷん	牛乳 いなだ	しょうが ねぶかねぎ	682
	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		もやし きゅうり にんじん	24.4
	ちゅうかたまごスープ	てんぷん	たまご	たまねぎ たけのこ えのきたけ	2.0

\*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、材料名に記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。