

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	木	○	キムチチャーハン ナムル ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	にんじん キムチ はくさい ピーマン こまつな もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	588	24.8	2.6	
2	金	○	ごはん(かんだちまい) てづくりなめたけ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	えのきたけ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	590	20.0	2.0	
5	月	○	ごはん(かんだちまい) さけのチャンチャンやき ごまとあおりのこふきいも すましじる	さけ あおりのり とうふ	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも ごま	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ピーマン ねぎ こまつな	587	27.1	3.0	
6	火	○	なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ なし	ぶたにく こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん なす キャベツ きゅうり なし	587	20.4	1.8	
7	水	○	ミルクパン ビーンズコロケ コールスローサラダ あおなとたまごのスープ	ぶたにく だいたい たまご	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ かんそうマッシュポテト パンこ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン コーンかん ねぎ チンゲンサイ	623	23.7	3.5	★5-2 給食委員 おすすめ献立
8	木	○	いそごはん ししゃものごまつつけやき きくのはなとやさいのおひたし ながいものすいとん	たきこみわかめ ししゃも ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま ながいも こむぎこ でんぶん	にんじん きくのはな はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	585	22.0	2.5	9/9ちょうようのせっく のこんだて
9	金	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ とりにくとさといものいために おつきみみたらしだんご	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく とうふ	こめ ごま さとう あぶら さといも こむぎこ こんにやく じゃがいも ごまあぶら しらたまこ でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん	667	24.8	2.2	じゅうごやの こんだて
12	月	○	やきそば だいたいししゃがいのあまからあげ もずくスープ	ぶたにく だいたい もずく とりにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが こまつな	589	21.3	3.2	
13	火	○	たれカツどん じゃがいもいりサラダ ようふうたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーンかん たまねぎ こまつな	701	31.4	3.5	★5-1、5-6 給食委員おすすめ献立
14	水	○	ポテトトースト とりにくのブラウンシチュー じゃこサラダ	ベーコン ちりめんじゃこ とりにく こなチーズ なまクリーム	しよくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう バター こむぎこ	たまねぎ コーンかん パセリ にんじん エリンギ キャベツ マッシュルームかん きゅうり	694	25.4	3.3	
15	木	○	ルーローはん えのきスープ とうにゅうきなこゼリー	ぶたにく とりにく かんてん とうにゅう きなこ きゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん みずあめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ えのきたけ もやし こまつな	606	22.6	1.7	世界の味めぐり給食 ～たいわん～
16	金	○	ごはん(かんだちまい) さばのごまみそやき ポテトとまめのサラダ めかたまじる	さば うずらまめ めかぶ とりにく たまご	こめ さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ ぼんのうねぎ	605	25.5	2.1	9/19いろいろのひ 「まごわ(は)やさしい」 こんだて
20	火	○	カレーうどん レモンドレッシングサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ツナ	あぶら さとう でんぶん うどん	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり レモン ももかん パインかん みかんかん りんごかん	587	20.7	3.3	★6-3 給食委員 おすすめ献立
21	水	○	ごはん(かんだちまい) さわらのこうみやき やさいのごまあえ とりにくとやさいのすましじる	さわら あぶらあげ とうふ とりにく	こめ さとう ごま あぶら こんにやく	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん	593	28.9	2.5	
22	木	○	ツナピラフ オニドレサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく ツナ たまご ベーコン	こめ あぶら バター ごま さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん キャベツ きゅうり トマト こまつな	600	22.3	2.7	
26	月	○	チリビーンズドッグ やさいスープ なし	だいたい ベーコン チーズ ぶたにく いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ なし	587	23.5	2.4	
27	火	○	ちゅうかどん だいたいりりサラダ はるさめスープ	ぶたにく いか えび だいたい とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ チンゲンサイ きゅうり ねぎ こまつな	617	27.1	2.9	
28	水	○	ひがしどおりぎゅうと かんだちまいのカレーライス かいそうサラダ きよほう	ぎゅうにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きよほう	685	17.0	2.1	東通村交流こんだて
29	木	○	ごはん(かんだちまい) メダイのてりやき あげごぼうとやさいのあえもの かんぴょうのたまごとじ	メダイ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ かんぴょう こまつな	587	25.5	2.0	郷土料理給食 ～栃木県～
30	金	○	さんまごはん のりあえ すりごまのみそしる	さんま のり とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ぼんのうねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	602	19.8	2.6	

献立は都合により変更する場合があります。

「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。

牛乳の欄に「○」がある日は飲用牛乳を提供します。

9月28日 東通村交流(ひがしどおりむらこうりゅう)こんだて

浮間小学校(うきましようがっこう)は青森県東通村(あおもりけんひがしどおりむら)と交流(こうりゅう)しています。その交流(こうりゅう)のひとつとして、東通村(ひがしどおりむら)で育(そだ)った「東通牛(ひがしどおりぎゅう)」を使(つか)うことになりました。28日(にち)のカレーライスに入(はい)っています。「東通牛(ひがしどおりぎゅう)」どんな味(あじ)がするか楽(たの)しみですね。

保護者のみなさま

浮間小学校は青森県東通村と交流をしており、その一環として東通牛を使用したカレーライスを9/28に出します。給食では牛肉を使うことがないため、アレルギー等の特別な事情で食べられない場合は事前に必ずお申し出ください。