



月

9月 もりつけひょう



火

水

木

金

	3 ぎゅうにゅう たけし みくじんづけ チキンカレー ほうふのサラダ	4 ぎゅうにゅう きゅうりのかき揚げ とりのばいにくやき ひよこめじはん ぶたじり	5 ぎゅうにゅう しほみさかなのフタ サシイロ サシイロ サシイロ サシイロ	6 ヨーグルト ぎゅうにゅう かき揚げ きりぼしはんのサラダ ひやしきゅうどん
9 ぎゅうにゅう わかめサラダ めいじのそりやき スタミナライス ひよこめじはん	10 ぎゅうにゅう りんご ポークステーキ ローレパン ミートサラダ	11 ぎゅうにゅう しおたま とろろとろろのチリソース ごはん ワンタンスープ	12 ぎゅうにゅう いちごのアイス ツナサラダ しょうゆめし	13 ぎゅうにゅう おでこのおでこ ごはん おぼろずし
16 けいろう ひ 敬老の日	17 ぎゅうにゅう フルーツポンチ パンネボロネゼ コロンボフランスパン	18 ぎゅうにゅう きゅうり きゅうりのカレーあげ ひよこめじはん ぶたじり	19 ぎゅうにゅう こぼれも パンマリン ミートパン	20 ぎゅうにゅう きゅうり さばのみそやき ごはん おぼろずし
23 ふりかえきゅうじつ 振替休日	24 ぎゅうにゅう りんご さんまのステーキ パンマリン	25 はっこうにゅう ちくわのかき揚げ ごはん ぶたじり	26 ぎゅうにゅう パンマリン フランスサラダ トマトスープ	27 ぎゅうにゅう ももやき にくだんのかき揚げ ごはん おぼろずし
30 ぎゅうにゅう きゅうり たまご ごはん ぶたじり	食器がかわりました。 よそいかたもかわっているので、もりつけ表をよく見てからよそってください。 お落としても割れにくいPEN食器ですが、今までは同じようにていねいに使ってくださいね。			

2024年（令和6年）9月学校給食標準予定献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
3 (火)	チキンカレー ふくじんづけ はるさめサラダ なし	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、はるさめ さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり、なし	668	21.1	24.9	3.3
4 (水)	とうもろこしごはん とりのばいにくやき きゅうりのかおりづけ ぶたじる	けずりぶし、ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、でんぶん ごまあぶら、じゃがいも	とうもろこし、うめ きゅうり、しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ こんにゃく	630	27.1	22.4	3.3
5 (木)	サンドパン しろみさかなのフライ コールスローサラダ やさしいコンソメスープ（豆いり）	ぎゅうにゅう、メルルーサ たまご、ベーコン	サンドパン、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり とうもろこし、チンゲンサイ たまねぎ、えだまめ	622	27.6	28.0	3.2
6 (金)	ひやしきつねうどん かきあげ きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト	あぶらあげ、けずりぶし、のり ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご ヨーグルト	うどん、さとう、こむぎこ、あぶら ごまあぶら	にんじん、たまねぎ キャベツ、ごまつな、とうもろこし きりぼしだいこん	691	24.7	23.1	2.9
9 (月)	スタミナライス めかじきのてりやき わかめサラダ とうがんスープ	ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、わかめ めかじき、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ	ごぼう、にんじん、グリーンピース しょうが、キャベツ、きゅうり とうがん、ながねぎ、チンゲンサイ	610	29.8	21.9	3.3
10 (火)	ロールパン ボークシチュー シーザーサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム	ロールパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう シーザードレッシング	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマトピューレ、ホールトマト キャベツ、きゅうり、りんご	639	23.3	28.7	3.5
11 (水)	ごはん とりとだいずのチリソース しおナムル ワタンスープ（夏）	ぎゅうにゅう、だいず とりにく ぶたにく	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら、ワタンかわ	しょうが、にんにく、ながねぎ、もやし きゅうり、にんじん、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ	628	29.2	18.9	2.4
12 (木)	ジャージャーめん ツナサラダ いちごのアイス	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら さとう、でんぶん ごまあぶら、いちごのアイス	にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、にんじん キャベツ、きゅうり、とうもろこし	652	25.4	24.3	2.9
13 (金)	ごはん はつぼうさい あげじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか うずらたまご	こめ、マカロニ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ チンゲンサイ	659	29.3	22.5	3
17 (火)	こがたソフトフランスパン ペンネポロネーゼ フルーツポンチ（ゼリーいり）	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、チーズ	ソフトフランスパン、マカロニ あぶら、バター、さとう いちごゼリー	にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、セロリ、トマトピューレ ホールトマト、りんご、もも缶 パイナップル、みかん缶、レモン	687	24.7	20.3	2.7
18 (水)	わかめごはん ぶたにくのカレーあげ ごもくめ さつまじる	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず けずりぶし、とりにく、こんぶ あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう、さつまいも	にんじん、ごぼう だいこん、ながねぎ、しょうが こんにゃく	683	28.7	24.3	3.2
19 (木)	ミルクパン チキンマリネ こふきいも やさしいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	ミルクパン、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん ピーマン、パセリ もやし、キャベツ、チンゲンサイ	641	25.1	28.4	3.2
20 (金)	こぎつねごはん さばのみそやき のつべいじる きよほう	あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、さば みそ、なまあげ ちくわ、とりにく	こめ、さとう、じゃがいも でんぶん	にんじん、さやえんどう、しょうが ながねぎ、だいこん、ごまつな こんにゃく、きよほう	668	27.7	28.8	3.5
24 (火)	コッペパン バーベキューチキン さんしょくソテー かぼちゃのポタージュスープ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン ちようりぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン、あぶら、バター コーンスターチ、さとう	にんにく、キャベツ、にんじん ごまつな、とうもろこし たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、りんご	637	28.1	29.1	3
25 (水)	ツナそばろごはん ちくわのかわりあげ どさんこじる	まぐろあぶらづけ、こおりどうふ はつこうにゅう、ちくわ、たまご ぶたにく、みそ、わかめ	こめ、さとう、こむぎこ ごま、あぶら じゃがいも、バター	にんじん、しょうが パセリ、にんにく もやし、とうもろこし、ながねぎ	672	27.9	19.7	2.9
26 (木)	トマトスパゲッティ フレンチサラダ むしパン プルーン	とりにく、ぎゅうにゅう ちようりぎゅうにゅう	スパゲッティ、さとう、あぶら ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ、ホールトマト マッシュルーム、キャベツ きゅうり、にんじん、プルーン	644	23.1	22.6	2
27 (金)	えびチャーハン にくだんこのあんかけ チンゲンサイのスープ ももゼリー	ぶたにく、エビ、ぎゅうにゅう ミートボール、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、ももゼリー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし ピーマン、しょうが、チンゲンサイ	660	25.5	21.8	3.1
30 (月)	ごはん ブルコギ ナムル だいがくいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら さつまいも、みずあめ	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、たまねぎ、にら、りんご もやし、きゅうり	687	25.7	22.0	1.8



食器が新しくなりました。
われにくい食器ですが、今までのように
ていねいに使ってくださいね