



9月給食だより



朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

2024年

日	曜	よていはんてい	お知らせ	食品名					
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類
おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品					
2	月	牛乳 カレー ピラフ	だいこんとブロッコリーのサラダ なし	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ、だいこん しめじ、なし コーン	米 さとう	米油 ごま油 ごま
3	火	牛乳 こがた パン	あんかけやきそば フルーツパンチ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい、ほししいたけ たけのこ、ねぎ、バナナ もやし、しょうが	パン、でんぷん、サイダー やきそばめん、ゼリー みかん・パイン・もものかんづめ	米油 ごま油
4	水	牛乳 ごはん	さけのムニエル ジャーマンポテト とうにゅうスープ	さけ ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ、コーン にんにく キャベツ	米 こむぎこ じゃがいも	米油 バター
5	木	牛乳 ごはん	ごまごまチキン やさしいため じゃがいものみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが、にんにく、ねぎ もやし、コーン、たまねぎ キャベツ、えのきたけ	米 じゃがいも	米油 ごま
6	金	牛乳 ごはん	やきギョーザ ゴーヤチャンプルー ビーフンスープ	やきギョーザ 一人2こ	とうふ、たまご ぶたにく、かつおぶし ウインナー、とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ゴーヤ にら	たまねぎ、ほししいたけ はくさい、しょうが たけのこ、キャベツ	米 さとう、ビーフン でんぷん、こむぎこ	米油 ごま油
9	月	牛乳 ごはん	さかなのピザやき わふうサラダ たまねぎとあつあげのみそ汁	あかうお あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ、わかめ ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん	米 さとう	米油 ごま
10	火	牛乳 セルフ ドッグ	(ケチャップウインナー) (ゆでキャベツ) チーズポテト たまごとコーンのスープ	ケチャップ ウインナー 一人2ほん	ウインナー たまご チーズ	ぎゅうにゅう こまつな チーズ	キャベツ、しょうが コーン たまねぎ ほししいたけ	パン さとう じゃがいも でんぷん	
11	水	牛乳 ごはん	いかのカレーやき スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに	いか なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら、かぼちゃ グリーンピース	キャベツ、たまねぎ もやし ほししいたけ	米 さとう でんぷん	米油 ごま油
12	木	牛乳 ごはん	とうふナゲット こまつなのいそあえ みそワントンスープ	とうふ、みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい ほししいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、しょうが	米 米こ、ワントン さとう	米油 ごま
13	金	牛乳	カレーライス やさいとこんにやくのあえもの あじつけこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	しょうが、にんにく セロリ、キャベツ きゅうり、たまねぎ	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ
16	月	♪ 敬 老 の 日 ♪							
17	火	牛乳 パン まるパン	○ ○ ○ お つ き み こ ん だ て ○ ○ ○ ハムエッグ おつきみサラダ にくだんごとはるさめのスープ おつきみゼリー	たまご ハム、とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	キャベツ、ねぎ コーン、たまねぎ はくさい ほししいたけ	パン はるさめ ゼリー、さとう でんぷん	ごま
18	水	牛乳 ごはん	こざかないりだいがくいも やさいたっぷりミートボール ちゃんこじる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	はくさい、ねぎ、えだまめ だいこん、たまねぎ しめじ、くわい	米 さつまいも、でんぷん さとう、みずあめ	米油 ごま
19	木	牛乳 ごはん	♪ ♪ ♪ ま め な け ら ン 千 ♪ ♪ いわしのうめに ひじきとだいのサラダ むぎとろめんじる	だいず	ぎゅうにゅう いわし、わかめ ひじき	ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし、しょうが たまねぎ ほししいたけ	米 むぎとろめん でんぷん、さとう	卵エッグマヨネーズ
20	金	牛乳 ごはん	えびシューマイ マーボーなす とうがんのかきたまじる	えび、あかみそ すりみ、とうふ ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	なす、ほししいたけ しょうが、ねぎ、たまねぎ たけのこ、とうがん	米 さとう、パンこ でんぷん、こむぎこ	米油
21	土	◇ 運 動 会 ◇							
22	日	○ ○ ○ 秋 分 の 日 (運 動 会 予 備 日) ○ ○ ○							
23	月	☆ ☆ ☆ 振 替 休 日 ☆ ☆ ☆							
24	火	♪ ♪ ♪ 振 替 休 業 日 ♪ ♪ ♪							
25	水	牛乳 ごはん	ぶりカツ ゆかりあえ なすとあつあげのみそしる	ぶり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり、なす キャベツ、もやし だいこん、ねぎ	米 さとう、こむぎこ パンこ	米油
26	木	牛乳 ごはん	ハンバーグきのこソースがけ ゆでやさい マカロニコンソメスープ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ、コーン しめじ、えのきたけ キャベツ、きゅうり	米 パンこ さとう、マカロニ	米油 ハヤシルウ
27	金	牛乳 ごはん	たまねぎオムレツ こまつなのソテー あきやさいのスープ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ、れんこん もやし、しめじ、ごぼう コーン、ほししいたけ	米 さつまいも	米油
30	月	牛乳 ごはん	さばのてりやき さんしょくごまあえ きのこじる	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり、まいたけ キャベツ、しめじ えのきたけ、ねぎ	米 さとう	ごま

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※太字は地場産食材です。(お米は朝日町産の富富富です。)

☆都合により献立を変更する場合があります。