

# 9月の学校給食献立表

北野上小学校・中野上小学校・  
野上小学校・東海南中学校

南

令和2年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					血液や筋肉 骨格となるもの	エネルギー源となる もの	からだの調子をととのえるもの	
1	火	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのスープ・かぼちゃのサラダ	640	742	ぎゅうにゅう・にくだんご	パン・はるさめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・かぼちゃ・ブロッコリー・コーン	
2	水	ごはん・ぎゅうにゅう・さといものそぼろに・おかかあえ	598	710	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん	ごはん・さといも	たまねぎ・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・こまつな・キャベツ	
3	木	パン・ぎゅうにゅう・ポークビーンズ・イタリアンサラダ	666	776	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいずみずに・ツナ	パン	あかいんげん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・ほうれんそう・にんじん・きゅうり	
4	金	ごはん・ぎゅうにゅう・キムチチゲふう・きりぼしだいこんのナムル	600	712	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん	ごはん	はくさいキムチ・にんじん・たまねぎ・もやし・にら・きりぼしだいこん・キャベツ	
7	月	ごはん・ぎゅうにゅう・すきやきふう・あまずあえ	581	688	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・わかめ・いとかまぼこ	ごはん	たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・いとこんにやく・ねぎ・キャベツ	
8	火	パン・ぎゅうにゅう・スープスパしる・だいこんサラダ	712	835	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲッティー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・いんげん・だいこん・きゅうり・しめじ	
9	水	ピピンパどん・ぎゅうにゅう・ナムル・わかめのスープ	598	710	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・とうふ	ごはん・はるさめ	たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし・はくさい・えのき	
10	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・フルーツかんでん	710	833	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・やきそば・ゼリー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・みかん・もも・パイナップル	
11	金	ごはん・ぎゅうにゅう・さんまのおろしに・しょうゆあえ・みそしる	551	649	ぎゅうにゅう・サンマ・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごはん	キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・つきこんにやく・ねぎ	
14	月	マーボーどん・ぎゅうにゅう・はるさめサラダ	640	764	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ちくわ	ごはん・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・ほうれんそう	
15	火	パン・ぎゅうにゅう・カレースパしる・グリーンサラダ	649	754	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲッティー	にんじん・キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・ほうれんそう	
16	水	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・きんぴらごぼう・わふうツナサラダ	606	720	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん・ちくわ・ツナ	ゆかりごはん	ささがきごぼう・にんじん・いとこんにやく・いんげん・キャベツ・こまつな	
17	木	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのケチャップに・かいそうサラダ	601	691	ぎゅうにゅう・にくだんご・かいそう	パン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・いんげん・ブロッコリー・だいこん・しめじ・きゅうり	
18	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ちゅうかに・パンバンジーサラダ	608	723	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・ひらてん・トリささみ	ごはん・はるさめ	にんじん・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ	
21日(月)は敬老の日・22日は秋分の日で給食はありません								
23	水	カレーライス・ぎゅうにゅう・ふくじんづけ・かいそうサラダ	660	790	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ	ごはん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・グリーンピース・ふくじんづけ・キャベツ・もやし	
24	木	パン・ぎゅうにゅう・ウインナーとマカロニのスープ・はりはりサラダ	637	738	ぎゅうにゅう・ウインナー	パン・マカロニ	にんじん・たまねぎ・もやし・コーン・いんげん・きりぼしだいこん・キャベツ・きゅうり	
25	金	ごはん・ぎゅうにゅう・コロッケ・コーンサラダ・とんじる	790	989	ぎゅうにゅう・コロッケ・みそ・ぶたにく・ちくわ	ごはん・あぶら	キャベツ・にんじん・コーン・しめじ・だいこん・ごぼう・ねぎ	
28	月	ごはん・ぎゅうにゅう・カツオだいこん・ゆでやさしい・わかめのみそしる	614	730	ぎゅうにゅう・カツオ・わかめ・ちくわ・みそ	ごはん	だいこん・しょうが・キャベツ・しめじ・にんじん・ごぼう・ねぎ	
29	火	パン・ぎゅうにゅう・ナポリタンスパ・フルーツかんでん	711	834	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲッティー・ゼリー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・みかん・もも・パイナップル	
30	水	ごはん・ぎゅうにゅう・きりぼしだいこんに・ツナひじきサラダ	633	755	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・ひらてん・ツナ・ひじき	ごはん	きりぼしだいこん・にんじん・いとこんにやく・グリーンピース・キャベツ・コーン	

\*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 給食だより

今月の目標『正しい食事の仕方を身につけよう』

間食や夜食のとり方間違っていますか？

- おなかがいっぱいなら何時でも食べ物食べている
- 消化がいいからうどんならいくらでも食べていい
- 飲み物はたくさん飲んで大丈夫
- 甘い菓子ではないから間食の後に歯をみがかなくてもむし歯にはならない



### 間違いを探せ!

この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのが答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。