



白山市立河内小学校

がつ きゅうしょくもくひょう
9月の給食目標

あさごはんを
たべよう

なつやす たの す あき
夏休みは楽しく過ごすことができましたか？こよみの上では秋ですが、
にっちゅう あつ ひ づ なつやす ちゅう
日中はまだまだ暑い日が続きます。夏休み中は、つい夜ふかしをしたり
つめ た しょくじ ふきそく
冷たいものを食べすぎたり、食事が不規則になったり…という人もいたのではないか？
がつ あつ きび ひ づ はや はや あさ
9月になってもまだまだ暑さの厳しい日は続くので、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正
せいかつ どとの こころ きそくただ
しい生活リズムを整えましょう。

あ・さ・ご・は・ん♪ を食べよう！

あさ ひかり あさ のう からだ めざめ しゅしょく しゅさい ふくさい いしき
朝の光をしっかりとあびて、朝ごはんをたべることで脳や体が目覚めます。主食+主菜+副菜を意識
した朝ごはんを食べて体にエネルギーを十分にチャージし、元気に1日をスタートさせましょう。

あたたまる体



さえる頭



ごきげんなおなか



はやね早起き
あさごはん



んげんきモリモリ！



主食

あたま
さえる頭

ごはんやパンといった主食を食
べると、頭（脳）にエネルギーが
いきわたり、しっかり考えること
ができます。



主菜

からだ
あたたまる体

ねている時は体温が下がっているので、朝
起きてすぐは体がボーッとしています。
たまご なっとう にくさかな
卵や納豆・肉魚といった主菜を
食べると体温が上がり、1日の
始まりを全身に知させてくれる
ので体が目覚め、元気に体を
動かすことができます。



副菜

ごきげんなおなか

水分の多い汁物や野菜・果物を食べる
ことで、おなか（胃や腸）が動きだします。
おなかが動くことで便を出しやすく
してくれるので、おなかがスッキリしま
す。



あさごはんをしっかり食べましょう！



9月 学校給食献立表

日曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行食事等
	主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる			
1月	白ごはん	牛乳	ホイコーローとうふとコーンのスープ	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ 干しいたけ	にんにく しょうが キャベツ コーン	たけのこ キャベツ パイン缶	米 さとう カレールウ ゼリー	油 ごま油 もも缶	620 25 18	Kcal g g
2火	麦ごはん	牛乳	キーマカレーまっとうなしのフルーツポンチ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 皮	にんにく なし みかん缶	たまねぎ なす	米 さとう ジャガイモ ゼリー	油 カレールウ	632 21 18	Kcal g g
3水	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き 磯香和え じゃがいものみそ汁	鮭 ベーコン のり あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	キャベツ	さとう	米 さとう	油	611 28 22	Kcal g g
4木	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ きゅうりのピリ辛 冷やしうどん汁	とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ	きゅうり ねぎ	さとう	米 さとう	油	629 24 23	Kcal g g
5金	白ごはん	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース ひじきとごぼうサラダ あつあげのみそ汁	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごぼう しらたき きゅうり たまねぎ	えのきだけ ねぎ	かたくり粉	米 てんぶら粉 パン粉	油 ごま油	660 25 26	Kcal g g
8月	白ごはん	牛乳	ハムカツ にんじんグラッセ クラムチャウダー	ハム とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん バセリ	コーン たまねぎ	さとう	米 てんぶら粉 パン粉	油 バター	669 27 20	Kcal g g
9火	白ごはん	牛乳	白身魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え みそけんちん汁	ホキ みそ 牛乳 もめんどうふ うすあげ とり肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	さとう	米 かたくり粉	卵なしマヨネーズ ごま油	601 28 22	Kcal g g
10水	白ごはん	牛乳	春巻き ミニトマト 冷やし中華	たまご ロースハム はるまき	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり りょくとうもやし	たけのこ キャベツ	米 ラーメン	油 ごま油 ごま	666 20 25	Kcal g g
11木	白ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ はりはり漬け カレー肉じゃが	ぶた肉 子持ちししゃも 青のり粉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	きりほし大根 しょうが	たまねぎ こんにゃく	米 てんぶら粉	油 ごま油 ごま	642 24 21	Kcal g g
12金	そぼろずし	牛乳	野菜のピリ辛あえ 冬瓜のスープ	とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉	牛乳	にんじん えだまめ	しょうが たけのこ キャベツ	たまねぎ とうがん	さとう マロニー	油 ごま油	625 24 22	Kcal g g

敬老の日



15月	敬老の日											
16火	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き キャベツのみそ汁 りんごゼリー	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ	えのきだけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま	604 24 20	Kcal g g
17水	麦ごはん	牛乳	チンジャオロース丼 サンラータン	ぶた肉 とり肉 きぬごしとうふ たまご	牛乳	ピーマン にんじん トマト 赤ビーフ	にんにく しょうが たけのこ	えのきだけ	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま油 米粉	655 27 24	Kcal g g
18木	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉どうふ くだもの	牛乳 だいず 牛肉 青のり粉 やきどうふ	牛乳	にんじん ねぎ	くだもの たまねぎ	たけのこ ぐるまふ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油 じゃがいも	640 26 22	Kcal g g
19金	麦ご飯	牛乳	バーチキンカレー フルーツラッシー	とり肉 牛乳 ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト	にんにく パイン缶 しょうが	パイン缶 もも缶	米 麦 さとう じゃがいも	油 バター 生クリーム	690 24 20	Kcal g g
22月	トースト	牛乳	フィッシュフライ タルタルソース チップスサラダ ひよこ豆のスープ	ホキ たまご 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん キャベツ	セロリ きゅうり コーン	にんにく たまねぎ	食パン さとう てんぶら粉	さとう 油 オリーブ油	649 27 31	Kcal g g

秋分の日

23火	秋分の日											
24水	白ごはん	牛乳	オレンジチキン 切り干し大根の中華漬物 味噌ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 こんぶ みそ	牛乳	にんじん にんにく こまつな にんじん	きゅうり しょうが りょくとうもやし オレンジジュース	セロリ キャベツ きりほし大根	米 さとう かたくり粉 ワンタン	油 ごま油 ごま	622 25 21	Kcal g g
25木	白ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン ひじきの炒り煮 とん汁 フローズショーグルト	かたどうふ ツナ みそ ヨーグルト さつまいも チーズ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	まわねぎ ごぼう こんにゃく	にら	米 パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま	733 28 26	Kcal g g
26金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス コーンサラダ	牛肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく きゅうり トマト	きゅうり	米 麦 さとう マカロニ	油 ごま油 ごま油	733 20 26	Kcal g g
29月	白ごはん	牛乳	揚げシュウマイ 中華あえ 麻婆はるさめ	シュウマイ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	こまつな にんじん	にんにく きゅうり にんじん	たけのこ たまねぎ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま油	658 22 24	Kcal g g
30火	ココアピス キュイパン	牛乳	ツナサラダ ポークピーンズ	ツナ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト バセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	セロリ はるさめ	コッペパン さとう	バター オリーブ油	627 27 22	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

