



白山市立河内小学校

9月の給食目標

あさごはんを
食べよう

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、
日中はまだまだ暑い日が続きます。夏休み中は、ついつい夜ふかしをしたり
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のでしょうか？
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・早おき・朝ごはん」を心がけて、規則正
しい生活リズムを整えましょう。

あ・さ・ご・は・ん♪を食べよう！

朝の光をしっかりあびて、朝ごはんを食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。



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。

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ら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。おなか動くことで便を出しやすくしてくれるので、おなかスッキリします。



あさごはんをしっかり食べましょう！

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		
		主食	飲料	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		脂質	行事食等
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	牛乳	にんじん	にんにく	たけのこ	米	油	620	Kcal
								ベーコン		ピーマン	しょうが	キャベツ	さとう	ごま油	25	g
								とうふ		こまつな	たまねぎ	コーン	かたくり粉		22	g
										干しいたけ						
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	牛乳	にんじん	にんにく	なし	米	麦	632	Kcal
								ぶた肉		トマト	しょうが	みかん缶	さとう	油	21	g
								大豆ミート		ピーマン	たまねぎ	パイン缶	じゃがいも	カレールウ	18	g
										なす	もも缶	ゼリー			白山めぐみん給食(なし)	
3	水	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き	磯香和え			鮭	牛乳	こまつな	キャベツ	米	さとう	油	611	Kcal
					じゃがいものみそ汁			ベーコン	のり	にんじん	えのきたけ	さとう	油		28	g
								あつあげ			たまねぎ	じゃがいも	ごま油		22	g
								みそ			ねぎ					
4	木	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ	きゅうりのピリ辛			とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり	ねぎ	米	さとう	629	Kcal
					冷やしうどん汁			うすあげ		こまつな	にんにく		米粉	ごま油	24	g
											しょうが		かたくり粉		23	g
											干しいたけ		うどん		白山めぐみん給食(きゅうり)	
5	金	白ごはん	牛乳	ヒレカツ	ケチャップソース			ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう	えのきたけ	米	油	660	Kcal
					ひじきとごぼうサラダ			あつあげ	ひじき		しらたき	ねぎ	めんぶら粉	ごま	25	g
					あつあげのみそ汁			みそ	わかめ		きゅうり	さとう	パン粉	卵なしマヨネーズ	26	g
											たまねぎ					
8	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ	にんじんグラッセ			ハム	牛乳	にんじん	コーン	米	さとう	油	669	Kcal
					クリームチャウダー			とり肉	スキムミルク	パセリ	たまねぎ	めんぶら粉	バター		27	g
								あさり				パン粉	米粉		20	g
												じゃがいも				
9	火	白ごはん	牛乳	白身魚のねぎマヨ焼き	ごま酢和え			ホキ	みそ	こまつな	たまねぎ	だいこん	米	卵なしマヨネーズ	601	Kcal
					みそけんちん汁			もめんどろふ	牛乳	にんじん	ねぎ	ごぼう	かたくり粉	ごま	28	g
								うすあげ			にんにく	干しいたけ	さとう	油	22	g
								とり肉			りょくとうもやし	こんにやく	ごま油			
10	水	白ごはん	牛乳	春巻き	ミニトマト			たまご	牛乳	ミニトマト	きゅうり	米	油	666	Kcal	
					冷やし中華			ローズハム		にんじん	りょくとうもやし	ラーメン	ごま油	20	g	
								はるまき			キャベツ	ごま		25	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			ぶた肉	牛乳	こまつな	きりぼし大根	米	油	642	Kcal	
					カレー肉じゃが			子持ちししゃも		にんじん	しょうが	めんぶら粉	ごま油	24	g	
								青のり粉		さやいんげん	たまねぎ	さとう	ごま	21	g	
										こんにやく		じゃがいも	カレールウ			
12	金	そばろずし	牛乳	野菜のピリ辛あえ	冬瓜のスープ			とり肉	牛乳	にんじん	しょうが	たけのこ	米	ごま油	625	Kcal
								大豆ミート			えだまめ	えのきたけ	さとう		24	g
								たまご			キャベツ	とうがん	マロニー		22	g
								ぶた肉			きゅうり	ねぎ	にんにく			
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			ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが	えのきたけ	米	油	604	Kcal
					りんごゼリー			あつあげ		ピーマン	にんにく	かたくり粉	さとう	ごま	24	g
								みそ			たまねぎ	デザート			20	g
											キャベツ					
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	牛乳	ピーマン	にんにく	えのきたけ	米	麦	655	Kcal
								とり肉		にんじん	しょうが	さとう	油		27	g
								きぬごし豆腐		トマト	赤ピーマン	かたくり粉	ごま油		24	g
								たまご		チンゲンサイ	たまねぎ	米粉			お話給食	
18	木	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え	肉豆腐			だいず	牛乳	にんじん	ねぎ	くだもの	米	さとう	640	Kcal
					くだもの			牛肉	青のり粉		たまねぎ	かたくり粉	油		26	g
								やき豆腐			干しいたけ	じゃがいも	ごま		22	g
											こんにやく	くるまふ				
19	金	麦ご飯	牛乳	バターチキンカレー	フルーツラッシー			とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	パイン缶	米	麦	690	Kcal
									ヨーグルト	トマト	しょうが	もも缶	さとう	油	24	g
											たまねぎ	じゃがいも	バター		20	g
											みかん缶	生クリーム				
												こむぎこ				
22	月	トースト	牛乳	フィッシュフライ	タルタルソース			ホキ	牛乳	にんじん	キャベツ	セロリ	食パン	さとう	649	Kcal
					チップスサラダ			たまご			きゅうり	にんにく	卵なしマヨネーズ		27	g
					ひよこ豆のスープ			豆乳			コーン	じゃがいも	オリーブ油		31	g
								ベーコン			たまねぎ		ポテトチップス		ジャガイモ給食(イギリス)	
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			とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	きゅうり	米	さとう	622	Kcal
					味噌ワタンスープ			ぶた肉	こんぶ		しょうが	りょくとうもやし	かたくり粉	ごま油	25	g
								みそ			オレンジジュース	キャベツ	ワンタン	ごま	21	g
											きりぼし大根	ねぎ	マーメレード	はちみつ		
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			かた豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	にら	米	麦	733	Kcal
					とん汁			ツナ	みそ	さやいんげん	ごぼう		パン粉	油	28	g
					フロゼンヨーグルト			さつまあげ	チーズ	かぼちゃ	こんにやく	さとう	ごま	ごま油	26	g
								ぶた肉	ひじき		えのきたけ					
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	にんにく	きゅうり	米	麦	733	Kcal
										トマト	しょうが	コーン	マカロニ	卵なしマヨネーズ	20	g
											たまねぎ	じゃがいも	バター		26	g
											キャベツ	こむぎこ	ハヤシルウ			
29	月	白ごはん	牛乳	揚げシュウマイ	中華あえ			シュウマイ	牛乳	こまつな	りょくとうもやし	たけのこ	米	油	658	Kcal
					麻婆はるさめ			ぶた肉		にんじん	しょうが	干しいたけ	さとう	ごま	22	g
								大豆ミート			にんにく	ねぎ	かたくり粉	ごま油	24	g
											たまねぎ	はるさめ				
30	火	ココアビス	牛乳	ツナサラダ	ポークビーンズ			ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ	セロリ	コッペパン	バター	627	Kcal
								ぶた肉		トマト	きゅうり		オリーブ油		27	g
								だいず		パセリ	たまねぎ	さとう	ひよこ豆		22	g
											にんにく	じゃがいも				

※ 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あります。

