

2024ねん9がつ きゅうしょくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



<p>https://school.iga.ed.jp/ lunch/elementary/</p> <p>伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご利用ください。</p>	<p>3</p> <p>牛乳 フライドパンプキン</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>中華飯</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>634 kcal</td><td>23.8 g</td><td>17.3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら でんぶん</p> <p>みどり にんにく しょうが ほしいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ かぼち</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	634 kcal	23.8 g	17.3 g	<p>4</p> <p>牛乳 ペンネのミートソース</p> <p>りんごジャム</p> <p>コッペパン コーンサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>563 kcal</td><td>21.5 g</td><td>16.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく</p> <p>き コッペパン あぶら さとう ペンネ</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン りんごジャム</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	563 kcal	21.5 g	16.4 g	<p>5</p> <p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>しいらのごまみそがらめ</p> <p>白ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>655 kcal</td><td>30.7 g</td><td>22.0 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう しいら とりにつく あつあげ みそ</p> <p>き こめ てんぶん あぶら さとう ごま</p> <p>みどり しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうがん</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	655 kcal	30.7 g	22.0 g	<p>6</p> <p>牛乳 コールスロー</p> <p>ちくわのお好み焼き(2こ)</p> <p>麦ごはん 秋なすのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>611 kcal</td><td>23.1 g</td><td>19.5 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ちくわ おおのり かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ</p> <p>き こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら</p> <p>みどり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ なす ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	611 kcal	23.1 g	19.5 g						
	エネルギー	たんぱく質	しじつ																															
	634 kcal	23.8 g	17.3 g																															
	エネルギー	たんぱく質	しじつ																															
563 kcal	21.5 g	16.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
655 kcal	30.7 g	22.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
611 kcal	23.1 g	19.5 g																																
<p>9</p> <p>牛乳 キャベツときゅうりの漬漬け</p> <p>メルルーサのフライ ソース</p> <p>麦ごはん 五目きんぴら</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>634 kcal</td><td>25.5 g</td><td>18.3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう メルルーサ ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら パンこ こま こんにやく さとう ごまあぶら</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しょうが ごぼう にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	634 kcal	25.5 g	18.3 g	<p>10</p> <p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>のりの佃煮 おおきいおわんにうどん</p> <p>減量麦ごはん カレーうどん</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>592 kcal</td><td>21.3 g</td><td>15.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とりにつく あぶらあげ のり</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら でんぶん うどん さとう ごま</p> <p>みどり にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ もやし</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	592 kcal	21.3 g	15.2 g	<p>11</p> <p>牛乳 白鳳梨</p> <p>磯ポテト</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>579 kcal</td><td>27.5 g</td><td>17.9 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいたず あおのり</p> <p>き コッペパン あぶら じゃがいも</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずに なし</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	579 kcal	27.5 g	17.9 g	<p>12</p> <p>牛乳 ほうれんそうのからし和え</p> <p>豆腐田楽</p> <p>白ごはん 沢煮焼</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>571 kcal</td><td>24.1 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とうふ みそ とりにつく</p> <p>き こめ さとう あぶら こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	571 kcal	24.1 g	16.6 g	<p>13</p> <p>牛乳 月見みたらし団子</p> <p>にんじんともやしのおかか和え</p> <p>麦ごはん 豚肉と里芋の煮物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>549 kcal</td><td>20.4 g</td><td>11.3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう さいとも こんにやく しらたまご でんぶん</p> <p>みどり しょうが にんじん たけのこ もやし</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	549 kcal	20.4 g	11.3 g
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
634 kcal	25.5 g	18.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
592 kcal	21.3 g	15.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
579 kcal	27.5 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
571 kcal	24.1 g	16.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
549 kcal	20.4 g	11.3 g																																
<p>ひつけ</p> <p>その日のメニュー (もりつけ図)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>565 kcal</td><td>20.1 g</td><td>13.8 g</td></tr> </table> <p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり からだの調子をとのえる食品</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	565 kcal	20.1 g	13.8 g	<p>17</p> <p>牛乳 春雨サラダ</p> <p>ごはんにかけてたべよう!</p> <p>ガパオライス</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>565 kcal</td><td>20.1 g</td><td>13.8 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とりにつく</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きゅうり キャベツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	565 kcal	20.1 g	13.8 g	<p>18</p> <p>牛乳 フレンチサラダ</p> <p>鱈の菜の花オイル焼き</p> <p>ミルクパン ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>598 kcal</td><td>30.0 g</td><td>23.5 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう あじ ぶたにく ベーコン</p> <p>き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なほあぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリ にんにく トマト トマトみずに</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	598 kcal	30.0 g	23.5 g	<p>19</p> <p>牛乳 ぶどうゼリー</p> <p>セサミビーンズ</p> <p>白ごはん チンジャオロース</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>640 kcal</td><td>26.1 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ だいたず こなかんてん</p> <p>き こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま</p> <p>みどり にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン たけのこ ぶどうジュース</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	640 kcal	26.1 g	20.1 g	<p>20</p> <p>牛乳 ほうれんそうの磯辺和え</p> <p>鮭の南蛮漬け</p> <p>麦ごはん じゃがいものみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>585 kcal</td><td>24.5 g</td><td>14.9 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さけ のり みそ</p> <p>き こめ おおむぎ てんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも</p> <p>みどり ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	585 kcal	24.5 g	14.9 g
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
565 kcal	20.1 g	13.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
565 kcal	20.1 g	13.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
598 kcal	30.0 g	23.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
640 kcal	26.1 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
585 kcal	24.5 g	14.9 g																																
<p>いろ</p> <p>しよつき</p> <p>みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>おろり おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン</p> <p>オレん ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ</p> <p>ジ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきそば ・あえもの、サラダ、 くだもの</p>	<p>24</p> <p>牛乳 きゅうり漬け</p> <p>鱈の七味焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいものうま煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>605 kcal</td><td>27.0 g</td><td>16.1 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう さわら ぶたにく</p> <p>き こめ おおむぎ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう</p> <p>みどり きゅうり しょうが ほしいたけ にんじん たまねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	605 kcal	27.0 g	16.1 g	<p>25</p> <p>牛乳 そえ野菜</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>黒糖パン ポテトスープ</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>609 kcal</td><td>27.4 g</td><td>21.7 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう きゅうりにく ぶたにく とうふ とりにつく</p> <p>き さとうパン なまパンこ あぶら さとう じゃがいも</p> <p>みどり たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	609 kcal	27.4 g	21.7 g	<p>26</p> <p>牛乳 白菜の信田和え</p> <p>伊賀肉ごぼうごはん かきたま汁</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>574 kcal</td><td>25.5 g</td><td>20.4 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう きゅうりにく とうふ あぶらあげ けいらん</p> <p>き こめ あぶら さとう ごま てんぶん</p> <p>みどり しょうが ごぼう にんじん なましいたけ はくさい こまつな えのきたけ ねぎ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	574 kcal	25.5 g	20.4 g	<p>27</p> <p>牛乳 キャベツと小松菜のごま和え</p> <p>ししゃものカレー揚げ(2はん)</p> <p>麦ごはん ひじきの炒り煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>593 kcal</td><td>23.1 g</td><td>17.3 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう ししゃも とりにつく だいたず ひじき</p> <p>き こめ おおむぎ てんぶん あぶら ごま こんにやく さとう</p> <p>みどり キャベツ こまつな ごぼう にんじん</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	593 kcal	23.1 g	17.3 g						
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
605 kcal	27.0 g	16.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
609 kcal	27.4 g	21.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
574 kcal	25.5 g	20.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
593 kcal	23.1 g	17.3 g																																
<p>30</p> <p>牛乳 チンゲン菜のおかか和え</p> <p>きざみのり</p> <p>麦ごはん 親子煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しじつ</td></tr> <tr><td>598 kcal</td><td>24.4 g</td><td>18.2 g</td></tr> </table> <p>あか きゅうにゅう とりにつく けいらん かつおぶし のり</p> <p>き こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん</p> <p>みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ チンゲンサイ キャベツ</p>	エネルギー	たんぱく質	しじつ	598 kcal	24.4 g	18.2 g	<p>姿勢をよくして食べよう</p> <p>背筋を伸ばして</p> <p>茶わんは手に持って</p> <p>ひじをついて食べない</p> <p>足を組んで食べない</p> <p>背中を丸めない</p> <p>両足は床に</p>																											
エネルギー	たんぱく質	しじつ																																
598 kcal	24.4 g	18.2 g																																

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。