

2024ねん9がつ きゅうしよくこんだてひょう 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>	3	4	5	6
	<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>	<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>	<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>	<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>
	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 634 kcal 23.8 g 17.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 563 kcal 21.5 g 16.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 655 kcal 30.7 g 22.0 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 611 kcal 23.1 g 19.5 g</p>
	<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>	<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>	<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>	<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>

9	10	11 ◎いがスマイル給食◎	12	13 月見こんだて
<p>牛乳 キャベツときゅうりの漬付け</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>	<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>	<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>	<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>	<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>
<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 634 kcal 25.5 g 18.3 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 592 kcal 21.3 g 15.2 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 579 kcal 27.5 g 17.9 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 571 kcal 24.1 g 16.6 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 599 kcal 20.4 g 11.3 g</p>
<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>	<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>	<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>	<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>	<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 しらたまだんご 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>

ひつけ	17	18	19	20
<p>その日のメニュー (もりつけ図)</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>	<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>	<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>	<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>
<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 565 kcal 20.1 g 13.8 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 598 kcal 30.0 g 23.5 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 640 kcal 26.1 g 20.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 585 kcal 24.5 g 14.9 g</p>	
<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>	<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>	<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 なほなあぶら 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>	<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>	<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>

いろ	24	25	26 ◎いがスマイル給食◎	27
<p>みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>オリ おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン</p> <p>オン ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ</p> <p>レンジ 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>牛乳 きゅうり漬け</p> <p>さわら しちみや 鱈の七味焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいものうま煮</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>	<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>	<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>
<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 605 kcal 27.0 g 16.1 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 609 kcal 27.4 g 21.7 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 574 kcal 25.5 g 20.4 g</p>	<p>エネルギー たんぱくしつ ししつ 593 kcal 23.1 g 17.3 g</p>	
<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 ほししいたけ にんじん たまねぎ</p>	<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>	<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>	<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>	

姿勢をよくして食べよう

背筋を伸ばして

両足は床に

茶わんは手に持って

ひじをついて食べない

背中を丸めない

足を組んで食べない

※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。