



令和6年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター

【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

のこさず食べよう



ねんせい
4年生の
えいようりょう
栄養量

日 曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
			赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
2 月	【ポークカレーライス】 むぎごはん ポークカレー とうふサラダ ぶどうゼリー		ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ とうふ まぐろみずに かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ぶどう	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう さとう みずあめ	こめ むぎ カレーウ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ す しお しょうゆ さとう みずあめ	キロカロリー 644 20.1 グラム
3 火	なめし にくじゃが ごまじゃこあえ なし		かつおけずりぶし ぶたにく なまあげ しらすぼし	ひろしまな きょうな だいこんぼ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし なし	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	607 21.1
4 水	ごはん くじらのたつたあげ ひじききんぴら なすのみそしる		くじら ひじき さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん なす たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう みずあめ あぶら ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん しお す しょうゆ みりん だしiriこ	613 24.9
5 木	しょうパン イタリانسパゲッティ コールスロー オレンジ		だっしふんにゆう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	こむぎこ こめこ スパゲッティ オリーブあぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう す しお こしょう	615 23.5
6 金	ごはん マーボーどうふ パンサンサー れいとうみかん		とうふ ぶたひきにく あかみそ チキンハム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん みかん	こめ あぶら でんぶん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン す しょうゆ	649 23.9
9 月	ごはん なまあげのちゅうかに もやしのちゅうかあえ れいとうパイ		なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん しょうが もやし にんじん パインアップル	こめ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ しょうゆ しお いちみどがらし	602 21.8
10 火	ナン キーマカレー ポテトサラダ オレンジ		ぶたひきにく ぎゅうひきにく レンズまめ だいず ポークハム	たまねぎ にんじん トマト りんご ピーマン しょうが にんにく きゅうり にんじん オレンジ	こむぎこ あぶら ショートニング さとう ばくが あぶら こめこ さとう じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	しお カレー トマトケチャップ コンソメ ウスターソース チキンスープ しお す しお こしょう	661 29.7
11 水	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる		さば あぶらあげ さつまあげ たまご とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん	しお しょうゆ さけ わふうだし だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	604 25.8
12 木	パン じゃがいもの ミートソースがらめ とうがんとベーコンの スープに ぶどう(2こ) <small>小ざら</small>		だっしふんにゆう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ ぶどう	こむぎこ こめこ じゃがいも さとう でんぶん	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	616 24.4

にがてな食べものにチャレンジして、残さず食べよう！！

- 毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養素をバランスよくとれるように考えてつくられています。残さずに食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。



下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

よく 食べる 野菜もりもり下松っ子

- ★毎日食べます 朝ごはん
- ★野菜を食べます よくかんで
- ★残さず食べます いのちのめぐみ

感謝のところで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市健康づくり推進協議会



令和6年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター

【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

のこさず食べよう



小学生の
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質	
				赤: 主に体をつくるものになる	緑: 主に体の調子を整えるものになる	黄: 主にエネルギーのもとになる			
13	金	ごはん				こめ	しょうゆ みりん	キロカロリー 645	
		こいわしのたつたあげ(2び)		いわし みそ だいず	しょうが	こむぎこ とうもろこしでんぶん さつまいもでんぶん あぶら さとう			しょうゆ みりん
		つしま		とうふ	にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ	しらたき ごま あぶら さとう			わふうだし しょうゆ みりん す
		はるさめじる		とりにく	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	はるさめ			コンソメ しょうゆ しお こしょう
17	火	えだまめわかめごはん		わかめ	えだまめ	こめ さとう	しお	602	
		ハンバーグ(うさぎ型)		とりにく ふたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう ラード でんぶん	しお		
		ごまドレッシングあえ			キャベツ にんじん ほうれんそう	ごま さとう あぶら	しょうゆ		
		おつきみだんごじる (かぼちゃいりおじゃがもち)		かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ かぼちゃ	かぼちゃいりおじゃがもち じゃがいも でんぶん さとう	だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし(さば・いわし) しお		
18	水	【おとうふどんぶり】 むぎごはん				こめ むぎ	しょうゆ さけ みりん	612	
		おとうふどんぶりのぐ		たまご とうふ とりひきにく	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	さとう			しょうゆ さけ みりん
		なすのみそいため		ふたにく みそ	なす たまねぎ ピーマン	ごま あぶら さとう			さけ
		オレンジ		オレンジ	オレンジ				
19	木	【セルフツナドッグ】 たてわりパン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ	す しお こしょう	601	
		ツナサラダ		まぐろみずに	キャベツ きゅうり	マヨネーズ(たまごなし)			す しお こしょう
		ABCスープ		とりにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	マカロニ じゃがいも			コンソメ しょうゆ しお こしょう
		おこめのパバロア		とうにゆう	みかん	さとう みずあめ あぶら こめこ			
20	金	ごはん				こめ	しょうゆ さけ みりん	608	
		あじのからめに		あじ	しょうが	でんぶん あぶら さとう			しょうゆ さけ みりん
		ごまあえ			もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう			しょうゆ
		ふるさとみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ				だしりこ
☆ 下松市や山口県の地場産物を多く使用しています。もやし・しいたけは下松市産で、米・あじ・ほうれんそう・とうふ・にんじん・ねぎ・牛乳は山口県産の予定です。									
24	火	ごはん				こめ	しょうゆ さけ	613	
		あげぎょうぎ(2こ)		ふたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ ラード さとう あぶら			しょうゆ す
		キムタクいため (キムチ)		ふたにく	キムチ たくあん たまねぎ ねぎ	あぶら			しょうゆ さけ
		もずくちゅうかスープ		もずく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	さとう でんぶん			しお とうがらし こんぶエキス かつおぶしエキス パプリカ ちゅうかだし しょうゆ さけ しお
25	水	ごはん				こめ	しょうゆ さけ みりん	600	
		しそかつおふりかけ		いわしけずりぶし のり かつおけずりぶし だいず	あかしそ	ごま さとう			しょうゆ さけ みりん
		じゃがいものうまに		とりにく こおりどうふ ちくわ こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう あぶら			しょうゆ さけ みりん
		アーモンドあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	アーモンド さとう			しょうゆ
26	木	パン		だっしふんにゆう		こむぎこ こめこ	す しょうゆ しお	668	
		クリームシチュー		ぎゅうにゆう とりにく だいず いんげんまめ	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら バター こめこ			コンソメ しお こしょう
		ひじきのサラダ		ひじき まぐろみずに	キャベツ きゅうり	ごま あぶら さとう			
27	金	ごはん				こめ	しょうゆ みりん しお	635	
		さんまのしょうがに		さんま	しょうが	さとう でんぶん			しょうゆ みりん しお
		ごまずあえ		わかめ	キャベツ にんじん もやし	ごま さとう			しょうゆ す
		まめとんじる		だいず ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも			だしりこ
☆ 豆・豆製品、ご(ごまなどの種実類)、わ(わかめなどの海そう)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも類)がそろった献立です。									
30	月	【ちゅうかどんぶり】 むぎごはん				こめ むぎ	しょうゆ さけ ちゅうかだし	604	
		ちゅうかどんぶりのぐ		ふたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ	あぶら さとう でんぶん			しょうゆ さけ ちゅうかだし
		はるさめのいたためもの		チキンハム	たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	はるさめ ごま ごまあぶら			しょうゆ しお こしょう
		りんごゼリー		りんご	りんご	さとう みずあめ			

【お知らせ】 学校給食費の5回目の引落とし日(納期限)は9月30日(月)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。