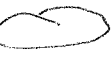


令和8年度

9月 給食献立予定表

相模原市立くぬぎ台小学校

日曜	主 食	牛乳	お か ず	主な材料とはたらき			カロリーkcal	家庭で 補いたい 食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g	
							しぼう g 塩分 g	
1 火	ハヤシライス 	○	ごまドレッシングサラダ	牛乳 脱脂乳 ベーコン ハム 豚肉	こめ じゃがいも 油 ごま 米粒麦 こむぎこ さとう 生クリーム マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり トマト グリンピース セロリ	659 21.6 24.6 1.4	魚介類 果物 海藻類
2 水	ビビンバ 	○	もずくスープ フルーツあえ	牛乳 とうふ 豚肉 もずく 鶏肉 たまご	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	にんじん こまつな もやし たけのこ ねぎ みかん もも パイナップル りんご	641 25.8 15.0 1.8	魚介類
3 木	ロールパン 	○	かれのいチーズやき トマトとたまごのスープ	牛乳 かれのい たまご チーズ ベーコン	パン じゃがいも かたくりこ	たまねぎ トマト パセリ	614 31.8 25.7 3.0	果物
4 金	きんぴら ごはん 	○	こいわしのいそべあげ みそしる	牛乳 こいわし とうふ わかめ のり 豚肉	こめ しらたき じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう	にんじん ごぼう グリンピース ねぎ	618 23.9 20.7 2.9	果物
7 月	スパゲティ ナポリタン 	○	きゅうりのピクルス アーモンドりんごケーキ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン チーズ 豆乳	スパゲティ あぶら さとう アーモンド ホットケーキ粉 バター	にんじん たまねぎ きゅうり トマト セロリ マッシュルーム ピーマン りんご にんにく	625 24.0 22.0 3.0	海藻類
8 火	ごはん 	○	なすいりマーボーどうふ ひじきのちゅうかソテー	牛乳 とうふ 豚肉 ひじき ハム	こめ かたくりこ あぶら さとう	にんじん しいたけ なす ねぎ コーン きゃべつ にんにく しょうが きゃべつ	602 24.6 17.7 2.0	果物
9 水	きくのはな ごはん 	○	あじのたつたあげ ごまみそしる	牛乳 油あげ あじ こんぶ だいず	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら かたくりこ	にんじん こまつな きく しょうが しいたけ ねぎ	602 22.7 18.6 2.5	果物
10 木	コッペパン 	○	レンズまめのシチュー きゃべつとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 レンズまめ 脱脂乳 チーズ ベーコン	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ マッシュルーム	611 23.9 23.8 2.3	果物
11 金	ソフトフランス パン 	○	だいずととりにくのトマトに じゃがいもとにんじんのソテ ー チーズ	牛乳 だいず 鶏肉 ベーコン ハム チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら バター マカロニ	にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく	605 28.4 21.1 3.0	果物
14 月	むぎごはん 	○	にくじゃが こまつなとじゃこのふりかけ れいとうみかん	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま 米粒麦 こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ グリンピース みかん	637 21.1 16.5 1.4	海藻類
15 火	ぶたにくの しょうが いためどん	○	きゃべつのあまずあえ みそしる	牛乳 豚肉 わかめ	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな しょうが きゃべつ	608 21.7 14.9 2.5	豆製品

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で 補いたい 食品
				からだを つくる	体温やちか らのもとなる	からだのちょうしを ととのえる	たんぱく質 g	
							しぼう g 塩分 g	
16 水	コッペパン 	○	チリコンカーン ようふうかきたまじる	牛乳 ベーコン だいず 豚肉 たまご	パン ジャがいも かたくりこ あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく	609 25. 8 22. 4 2. 7	海藻類
17 木	カレー なんばん うどん	○	ししゃものからあげ コーンいりむしパン	牛乳 ししゃも 豚肉 油あげ	うどん かたくりこ あぶら ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん こまつな コーン	636 25. 8 23. 7 2. 3	果物
18 金	あきの かおり ごはん	○	さばのしおやき すましじる みかん	牛乳 とうふ うずら卵 さば 鶏肉 油あげ	こめ 米粒麦 くり さとう	にんじん こまつな えのきたけ ごぼう しいたけ しょうが みかん	669 28. 1 25. 6 2. 7	海藻類
24 木	ごはん 	○	あかうおのにつけ やさいのごまあえ ぶたじる	牛乳 あかうお 豚肉 とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま	にんじん きやべつ こまつな もやし ねぎ しょうが	631 29. 3 16. 9 2. 8	果物
25 金	ロールパン 	○	スパイシーピーンズポテト こまつなともやしのソテー やさいスープ	牛乳 だいず 金時豆 豚肉 ベーコン ひよこ豆	パン ジャがいも あぶら かたくりこ あぶら	にんじん きやべつ レタス こまつな もやし パセリ コーン	637 21. 9 27. 8 2. 8	果物
28 月	コッペパン 	○	しいらのナッツパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム	牛乳 しいら ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	パン アーモンド パン粉 ジャがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな きやべつ パセリ いちごジャム にんにく	602 28. 5 20. 1 2. 5	海藻類
29 火	さつまいも のカレー ピラフ	○	メルルーサのマリネ たまごとこまつなスープ	牛乳 鶏肉 メルルーサ たまご ウインナー	こめ あぶら 片栗粉 バター かたくりこ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり トマト えのきたけ パセリ にんにく	646 28. 3 24. 6 2. 8	海藻類
30 水	ごはん 	○	とうがんのピリからいため ちゅうかスープ なし	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ たまご	こめ かたくりこ さとう あぶら	とうがん こまつな しいたけ きくらげ ピーマン えりんぎ ねぎ なし にんにく	602 23. 1 17. 1 2. 0	魚介類

9月平均栄養価 エネルギー627kcal たんぱく質 25. 6g 脂肪 20. 0g 塩分 2. 4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。私たちの体は、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子供たちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを改めて見直してみたいはいかがでしょうか。

いつもの朝食にプラス1品

子供たちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮いただきますよう、お願いします。