

9月 予定こんだて表


 令和8年8月31日
 湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
おしらせ	1 きょうりよく じゅんび 協力して準備しよう！	2 あとかたづ 後片付けは思いやりをもって！	3 シャキシャキ食感の野菜です！	4 ハンカチ持ってきた？
・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は都市統一献立を実施します。 ・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。	おかか コーンあえ とりにくのパンこやき わかめごはん さわにわん 613kcal 2.2g 742kcal 2.7g 牛乳 わかめ とりにく こなチーズ かつおぶし ぶたにく かまぼこ 米 ノンエッグマヨネーズ パンこ こま はるさめ ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし ごぼう えのきたけ きぬさや	うめのりあえ だちうおフライ ごはん なすと あぶらあげのみそしる 637kcal 2.2g 741kcal 2.7g 牛乳 のり かつおぶし 油あげ だいず みそ たちうおフライ 米 あげ油 さとう ちやし ほうれんそう にんじん たまねぎ なす うめ	糸うりのごますあえ とうもろこし なつやさい マーボーどん 641kcal 2.0g 755kcal 2.6g 牛乳 ぶたにく とうふ みそ 米 おおむぎ サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ こま たまねぎ にんじん ピーマン パフリカ なす トマト メンマ しいたけ いら なぎ ちやし 金糸うり きゅうり とうもろこし	イタリアンサラダ ポークビーンズ こめこ コッパン たまごスープ いちごジャム 642kcal 3.0g 804kcal 3.8g 牛乳 ぶたにく ミックスビーンズ とりにく たまご こめこコッパン サラダ油 じゃがいも さとう いちごジャム たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう
7 しよき お かた だいじょうぶ 食器の置き方、大丈夫？	8 ジャー جان 豆腐は中国の家庭料理です！	9 重陽の節句こんだて	10 麺の日もよくかんで食べよう	11 ピーマンと肉は相性抜群！
きりざい しろみざかなたつたのおろしソース ごはん あぶらぶのたまごとし 627kcal 2.3g 758kcal 2.9g 牛乳 ホキ なつとう とりにく たまご 米 かたくりこ あげ油 さとう つきこんにやく あぶらぶ だいこん にんじん ほうれんそう のさわなづけ たくあん たまねぎ しいたけ	はるさめのちゅうかうふう マヨサラダ ジャー جان 豆腐 ごはん もすくスープ 617kcal 2.0g 746kcal 2.6g 牛乳 ぶたにく 生あげ みそ もすく あさり とうふ 米 サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ ノンエッグマヨネーズ こま にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり だいこん チンゲンサイ	きっかあえ いわしのうめに くりごはん けんちんじる 602kcal 2.5g 722kcal 3.0g 牛乳 いわしのうめに とりにく 生あげ 米 もち米 くり さとう つきこんにやく ごま油 きく にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう とうがん	ジョアストロベリー チーズ はるまき ポテトサラダ おおむぎめん わふうかけじる 642kcal 2.5g 773kcal 3.3g とりにく わかめ サラダチキン チーズ のり ポークハム ジョアストロベリー おおむぎめん はるまきのかわ こむぎこ あげ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	フルーツ しらたま ちゅうかうふうスープ チンジャオロースーどん 610kcal 2.1g 742kcal 2.8g 牛乳 ぶたにく たまご 米 おおむぎ サラダ油 さとう かたくりこ しらたまもち ピーマン パフリカ たけのこ にんじん もやし クリームコーン とうもろこし たまねぎ ほうれんそう もち みかん バイオン
14 しっかり食べて午後元気！	15 ☆都市統一献立☆	16 朝ごはん食べてきた？	17 ラッキーにんじんデー★	18 手をしっかり洗いましょう！
いそマヨあえ とりにくと あつあげのチリソース ごはん なめこのみそしる 628kcal 2.1g 761kcal 2.5g 牛乳 生あげ とりにく のり とうふ 油あげ わかめ みそ 米 あげ油 さとう ノンエッグマヨネーズ ねぎ ちやし にんじん ブロッコリー なめこ	今日のあはなし「薬屋のひとりごと」 ニュウナイ(チーズ) なます しゅうまい ごはん あつもの(ちゅうかうふうスープ) 607kcal 2.3g 760kcal 3.1g 牛乳 しゅうまい かまぼこ たまご ポークハム 生あげ チーズ 米 いとこんにやく サラダ油 さとう かたくりこ 金糸うり きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	スパゲティサラダ かぼちゃのオムレツ チキンピラフ クラムチャウダー 639kcal 2.6g 747kcal 3.0g 牛乳 かぼちゃオムレツ とりにく あさり 米 バター サラダ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	かんてんサラダ アセロラゼリー チキンカレー 628kcal 2.7g 770kcal 3.3g 牛乳 とりにく チーズ ひじき サラダチキン 米 おおむぎ サラダ油 じゃがいも ごま油 さとう アセロラゼリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり キャベツ	フレンチサラダ チキンカツ 横割りの丸パン ABCスープ 638kcal 2.7g 791kcal 3.2g 牛乳 チキンカツ サラダチキン だいず パン サラダ油 さとう じゃがいも アルファベットマカロニ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし セロリ たまねぎ トマト
きょうりよく じゅんび あとかたづ 【8、9月の給食のめあて】 協力して準備、後片付けをしよう みなお あと かたづ 見直そう！後片付け ①お皿にたべものが残っていないかな？ ピカピカにして返そう。 ②はしやスプーンは、向きをそろえて入れよう。				
28 新潟名物カレーから揚げ！	29 協力して準備していますか？	30 「こまごわやさしい」献立！	24 調理員さんの手作りデザート！ 手作りキャラメルプリン こんにやくサラダ ソフトめん ミートソース 719kcal 2.9g 864kcal 3.2g 牛乳 とりひき肉 だいず わかめ ソフトめん オリーブ油 こんにやく キャラメルプリン たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト キャベツ	
かいそうサラダ とりにくのカレーから揚げ ごはん ビーフンスープ 635kcal 2.3g 754kcal 2.5g 牛乳 とりにく わかめ なたまき 米 さとう ごま油 かたくりこ あげ油 こま ビーフン こんにやく キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	えだまめ ひじきサラダ れいとうりんご ハヤシライス 623kcal 2.7g 742kcal 3.5g 牛乳 とりにく ひじき ツナ 米 サラダ油 さとう ごま油 たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ トマト ちやし きゅうり とうもろこし えだまめ りんご	こんぶあえ ざけとだいずのあまからがらめ ごはん わかめのみそしる 613kcal 1.9g 746kcal 2.4g 牛乳 さけ だいず こんぶ 油あげ わかめ だいず みそ 米 かたくりこ じゃがいも あげ油 さとう こま もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ	健康に長生きするための合言葉！ 「こまごわやさしい」 こ：米 ま：豆(大豆、大豆製品) ご：こま(種実類) わ：わかめ(海藻) や：野菜 さ：魚 し：しいたけ(きのこ類) い：いも これらを食事にとりいれよう！	
			25 十五夜献立 おつきみだいふく さつまいもサラダ ハンバーグてりやきソース ごはん じゃうごやじる 709kcal 2.1g 852kcal 2.7g 牛乳 うさぎ型ハンバーグ ポークハム とりにく 油あげ ソフトめん オリーブ油 こんにやく さつまいも ノンエッグマヨネーズ さといも おつきみだいふく きゅうり にんじん だいこん ねぎ	
			栄養価と表示の見方 月平均 エネルギー／塩分 小学生 635kcal／2.4g 中学生 767kcal／2.9g 上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	