

9月 きゅうしょくだより

令和8年

吉川小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる 食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品	
					1日1人(kcal)	炭水化物(g)						
					カパノク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質(g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	火	丸パン	かぼちゃコロッセサンド キャベツのサラダ ぶた肉と冬がんの中かスープ	季節の食べもの 冬瓜(とうがん)	588 21.1 23.6	79 3.2	丸パン 小麦粉	なたね油 ドレッシング	ぶた肉 とうふ	牛にゆう	キャベツ にんじん とうもろこし とうがん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ かぼちゃ	
2	水	ごはん	じゃがいもとツナの煮もの 三色ごまあえ オレンジ	肉じゃがの肉をツナ に変えて煮こみます	559 22.6 14.2	93 2.0	ごはん じゃがいも さとう	ごま なたね油	ツナ	牛にゆう	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん こまつな もやし オレンジ	
3	木	ごはん	さばのみそに 小松菜のつぼづけあえ きのこのすまし汁 ミニトマト	さばえ和ぜん 鯖江の野菜：小松菜	564 21.8 19.6	81 2.7	ごはん さとう		さば みそ かまぼこ	牛にゆう	しょうが つぼづけ 小松菜 ねぎ 切りほし大根 玉ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ にんじん ミニトマト	
4	金	ごはん	ちくわのいそべあげ わかめときゅうりのすの物 いりどり	「いりどり」はとり肉 の入った煮物です	619 22.6 20.4	92 2.9	ごはん 小麦粉 さとう	なたね油	とり肉 ちくわ	牛にゆう 青のり わかめ	きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ いんげん 干しいたけ れんこん	
7	月	カレー味ごはん	ドライカレー キャベツのしおこうじいため きょうほう ジョア(プレーン)	季節のくだもの 巨峰(きょうほう)	678 30.3 24.1	94 1.6	ごはん 小麦粉	なたね油 カレールウ	ぶた肉 牛肉 ぶたレバー 大豆 ベーコン	ジョア	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ トマト きょうほう	
8	火	こくとうパン	ゴーヤ入り五目いため あげギョウザ トマト シークワーサーゼリー	給食で全国めぐり 沖縄県	779 29.7 31.3	102 3.1	こくとうパン はるさめ ゼリー さとう	なたね油 ごま油	ぶた肉 いか たまご ギョウザ	牛にゆう	にんにく しょうが ゴーヤ チンゲンサイ もやし にんじん 干しいたけ たけのこ トマト	
9	水	ごはん	ふくいボークのやき肉どん きゅうりと切りほしのごます和え 小松菜のみそ汁 シャインマスカット	プラスワン給食 地場産がたっぷり	586 27.7 18.2	84 2.6	ごはん さとう	ごま なたね油	ぶた肉 あつあげ みそ	牛にゆう	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが りんご きゅうり 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ しめじ ねぎ シャインマスカット	
10	木	ごはん	すぶた チンゲンサイのスープ パインかん	コクのあるすぶたを パインがさわやかに します	570 21.1 18.6	85 2.2	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	なたね油	ぶた肉 とうふ ベーコン	牛にゆう	玉ねぎ にんじん ビーマン たけのこ チンゲンサイ もやし しょうが ねぎ パイナップル	
11	金	ごはん	大豆のいそに 小松菜とちりめんのソテー 梨(なし)	アイアンこんだて 鉄分強化：3.6mg	614 28.4 21.5	86 1.9	ごはん さとう	なたね油 ごま油	大豆 牛肉 さつまあげ ちりめん	牛にゆう ひじき	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ なし	
14	月	ごはん	よし川ナスのケチャップマーボー きゅうりともやしのナムル レモンゼリー	吉川なすは、鯖江 市の伝統野菜です	640 21.1 19.0	102 1.6	ごはん さとう じゃがいも でんぷん ゼリー	なたね油 ごま油	ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう	吉川ナス しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん たけのこ きゅうり もやし ししいたけ	
15	火	コッペパン	とりからあげレモン味 オクラ入り海そうサラダ きのこたっぷりコンソメスープ	オクラや海そうの ネバネバは、食物 せんいの一つです	616 29.4 23.3	79 3.8	コッペパン でんぷん さとう	なたね油	とり肉 ハム	牛にゆう わかめ	レモン オクラ 大根 しめじ にんじん にんにく えのきたけ まいたけ 寒天 干しいたけ ほうれん草 しょうが	
16	水	ごはん	あつやきたまご きゅうりのうめのか和え すきやき風に	まだ暑いので、梅 のすっぱさが食欲 を出します	591 26.3 18.8	19 2.4	ごはん さとう じゃがいも ふ	なたね油 ごま油	たまご ぶた肉 とうふ	牛にゆう	きゅうり うめ こんにゃく はくさい しゅんぎく にんじん 玉ねぎ まいたけ ねぎ	
17	木	ごはん	かつおフライ だいこんときゅうりのこんぶ和え にらと豆腐のスープ 冷とうみかん	給食で全国めぐり 高知県	538 22.1 14.2	85 2.5	ごはん	なたね油 ごま油	かつおフライ とうふ	牛にゆう わかめ こんぶ	だいこん きゅうり 玉ねぎ にんじん にら 干しいたけ 冷凍みかん	
18	金	ごはん	かぼちゃのとりそばろに 小松菜とツナののりず和え しそひじき	歯っぴーこんだて カルシウム強化： 385mg	576 23.3 16.4	90 1.7	ごはん さとう でんぷん	なたね油	とり肉 あつあげ ツナ	牛にゆう のり ひじき	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ さやいんげん 糸こんにゃく	
21	月											
22	火											
23	水											
24	木	ごはん	サバカレー さっぱりうめサラダ なしゼリー	鯖かいどう給食 鯖缶が宇宙へ行 きましたね！	589 19.6 14.9	101 2.5	ごはん さとう じゃがいも なしゼリー	なたね油 カレールウ オリーブ油	さば あつあげ ハム	牛にゆう チーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんにく しょうが うめ キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	
25	金	ごはん	さんまのかばやき チンゲンサイのかおり和え かぼちゃのみそ汁 月見デザート	お月見給食 白いだんごがつ きます	704 24.6 24.8	100 2.7	ごはん さとう 月見デザート	なたね油 ごま油	さんま うすあげ みそ	牛にゆう	チンゲンサイ もやし かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ にんじん	
28	月	金時豆入り五目ずし	ひややっこ つまみ菜のしょうが和え 麴(ふ)とじゃがいものみそ汁	鯖江では秋祭りの ころに、金時豆入 りの五目ずしを食 べる習慣がありま した	509 22.0 12.6	82 3.0	ごはん ふ じゃがいも さとう		こうやとうふ 金時豆 みそ とうふ	牛にゆう ひじき	にんじん 干しいたけ つまみ菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ	
29	火	レーズンパン	タイピーエン れんこんサラダ ミニトマト	給食で全国めぐり 熊本県	604 23.6 20.3	89 3.0	コッペパン はるさめ	なたね油 ごま油 ドレッシング	ぶた肉 いか うずらたまご	牛にゆう	レーズン 玉ねぎ にんじん 白菜 しょうが たけのこ ししいたけ れんこん 大根 きゅうり ミニトマト もやし	
30	水	ごはん	アジフライ くきわかめのきんぴら 秋なすのみそ汁 ジョア(ブルーベリー)	くきわかめは歯ご たえがあります。 ががしまししょう	580 26.4 13.6	92 2.4	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	アジフライ ぶた肉 うすあげ みそ	ジョア くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにゃく なす 玉ねぎ ねぎ	