

9月 こんだて表

令和5年9月
日高町教育委員会
富川小学校

赤・黄・緑色の食品から
バランスよく食べようね!

食べ物のほたらき
赤～からだをつくる
黄～ねつや力になる
緑～からだのちょうしをととのえる

月	火	水	木	金
<p>今月の行事食</p> <p>28日(木) さつまいもおこわ お月見汁</p> <p>今年の十五夜は 9月29日(金) です。</p>				
<p>十五夜はいも名月とも言われています。月見団子が登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。</p> <p>いもということで、給食ではさつまいもを使用した「さつまいもおこわ」と、お団子が入った「お月見汁」を提供します。</p>				
<p>4</p> <p>たまごの炒め物 / 豆腐ハンバーグ / きのことソース</p> <p>ごはん / キャベツみそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 627kcal / 749kcal タンパク質: 24.9g / 28.6g 塩分: 3.0g / 3.6g</p>	<p>5</p> <p>梨 / スパゲッティ / ミートソース</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 626kcal / 756kcal タンパク質: 28.5g / 34.7g 塩分: 3.3g / 4.2g</p>	<p>6</p> <p>白菜 / 炒り鶏 / ごま和え</p> <p>ごはん / わかめみそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 599kcal / 740kcal タンパク質: 20.6g / 24.7g 塩分: 2.9g / 3.7g</p>	<p>7</p> <p>なすの / 肉みそ / 甘辛炒め / あん包み</p> <p>ごはん / もやしみそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 619kcal / 733kcal タンパク質: 20.8g / 23.9g 塩分: 2.8g / 3.3g</p>	<p>8</p> <p>開校記念日</p>
<p>11</p> <p>さつまい / いわし / 炒め / 生姜煮</p> <p>ごはん / 高野豆腐みそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 601kcal / 723kcal タンパク質: 20.8g / 23.5g 塩分: 2.7g / 3.4g</p>	<p>12</p> <p>ポーク / しゅうまい / 小2/中3コ / ラーメン</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 627kcal / 731kcal タンパク質: 27.9g / 32.6g 塩分: 7.1g / 9.0g</p>	<p>13</p> <p>切干大根 / 野菜 / 炒め煮 / メンチ</p> <p>ごはん / かき玉みそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 641kcal / 797kcal タンパク質: 20.4g / 24.7g 塩分: 2.6g / 3.3g</p>	<p>14</p> <p>キャベツ / とりうめ / 炒め煮 / みそ焼き</p> <p>ごはん / すまし汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 556kcal / 677kcal タンパク質: 25.2g / 29.7g 塩分: 2.6g / 3.3g</p>	<p>15</p> <p>海藻サラダ / ポークカレー / (むぎごはん)</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 794kcal / 994kcal タンパク質: 23.1g / 28.2g 塩分: 4.1g / 5.2g</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>きたあかり / コロッケ / 関西風うどん</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 576kcal / 654kcal タンパク質: 20.2g / 22.8g 塩分: 5.5g / 6.9g</p>	<p>20</p> <p>浅漬け / ジンギスカン / 炒め</p> <p>ごはん / きこのみそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 571kcal / 698kcal タンパク質: 22.2g / 26.8g 塩分: 3.0g / 3.8g</p>	<p>21</p> <p>もやし辛子和え / とりそぼろ / (むぎごはん) / なすみそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 642kcal / 795kcal タンパク質: 23.9g / 29.1g 塩分: 2.8g / 3.5g</p>	<p>22</p> <p>チーズオムレツ / チキンライス / (むぎごはん) / ABCスープ</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 611kcal / 768kcal タンパク質: 20.8g / 25.4g 塩分: 3.5g / 4.5g</p>
<p>25</p> <p>まるやか / カレー / 昆布 / そぼろ煮</p> <p>ごはん / 大根みそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 603kcal / 745kcal タンパク質: 19.6g / 23.5g 塩分: 2.7g / 3.4g</p>	<p>26</p> <p>ごま団子 / あんかけ / 焼きそば</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 789kcal / 910kcal タンパク質: 26.8g / 32.8g 塩分: 2.4g / 3.1g</p>	<p>27</p> <p>白菜甘酢和え / 麻婆丼 / (むぎごはん) / わかめスープ</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 649kcal / 803kcal タンパク質: 23.2g / 27.7g 塩分: 3.1g / 4.0g</p>	<p>28</p> <p>磯香 / さば / 和え / 塩焼き</p> <p>さつまい / おこわ / お月見汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 652kcal / 796kcal タンパク質: 27.7g / 32.9g 塩分: 2.2g / 2.8g</p>	<p>29</p> <p>五目 / ビック / きんぴら / (むぎごはん) / 肉団子</p> <p>ごはん / 玉ねぎみそ汁</p> <p>小学生 / 中学生</p> <p>エネルギー: 632kcal / 749kcal タンパク質: 21.5g / 24.5g 塩分: 2.9g / 3.4g</p>

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承下さい。

9 月 アレルゲン表示

富川小

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
1	金	とうふみそ汁	豆腐		大豆
		豚肉もやし炒め	豚肉		豚肉
		塩昆布和え	塩昆布	小麦	大豆、ゼラチン
4	月	キャベツみそ汁	油揚げ		大豆
		豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	小麦	大豆、鶏肉
		きのこソース	きのこ		
5	火	卵の炒め物	卵	卵	
		スパゲッティ	スパゲッティ	小麦	
		ミートソース	豚肉		豚肉
6	水	豆ミンチ			大豆
		ミートソップ			大豆、鶏肉、豚肉
		小麦粉	小麦		
7	木	粉チーズ			乳
		わかめみそ汁	油揚げ		大豆
		炒り鶏	鶏肉		鶏肉
11	月	白菜ごま和え	ごま		ごま
		もやしみそ汁	油揚げ		大豆
		肉みそあん包み		小麦	大豆、豚肉
12	火	なすの甘辛炒め	豚肉		豚肉
		高野豆腐みそ汁	高野豆腐		大豆
		いわし生姜煮		小麦	大豆
13	水	さつま芋炒め	さつま揚げ	卵、小麦	大豆
		塩ラーメン	生ラーメン	卵、小麦	大豆
		ポークしゅうまい	豚肉		豚肉
14	木	かつお			大豆
		かき玉みそ汁	卵	卵	
		野菜メンチ		卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉
15	金	切干大根炒め煮	油揚げ		大豆
		すまし汁	はんぺん	卵、小麦	大豆、やまいも
		とりうめみそ焼き	鶏肉		鶏肉
19	火	キャベツ炒め煮	つと		大豆
		ポークカレー	豚肉		豚肉
		牛乳	牛乳	乳	
20	水	関西風うどん	うどん	小麦	
		油揚げ			大豆
		きたあかりコロック		小麦	大豆
21	木	きのこみそ汁	豆腐		大豆
		ジンギスカン風炒め	豚肉		豚肉
		とりそぼろ丼	鶏肉		鶏肉
22	金	なすみそ汁	油揚げ		大豆
		チキンライス	鶏肉		鶏肉
		ABCスープ	ベーコン	卵	大豆、豚肉
25	月	チーズオムレツ	アルファベットマカロニ	小麦	
		大根みそ汁	油揚げ		大豆
		カレーそぼろ煮	豚肉		豚肉
25	月	まるやか昆布		小麦	大豆

日	曜日	献立名	食材及び原材料	アレルゲン	
				特定原材料	特定原材料に準ずるもの
26	火	あんかけ焼きそば	蒸しめん	卵、小麦	大豆
		つと			大豆
		いか			いか
27	水	ごま団子		乳	ごま
		麻婆丼	豚肉		豚肉
		豆腐			大豆
28	木	さつま芋おこわ	ごま		ごま
		お月見汁	鶏肉		鶏肉
		白玉団子			大豆
29	金	油揚げ			大豆
		さば塩焼き	さば		さば
		ピック肉団子		小麦	大豆、鶏肉、豚肉、ごま、りんご
29	金	五目きんぴら	豚肉		豚肉
		ごま			ごま

《調味料》

《食品名》	《特定原材料》	《特定原材料に準ずるもの》
味噌(赤みそ含む)		大豆
ごま油		ごま
しょうゆ(昆布しょうゆ含む)	小麦	大豆
コンソメ		鶏肉、豚肉
トウバンジャン		大豆
とりがらスープ		鶏肉
コーンクリームスープ	乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉
ベシャメルソース	乳、小麦	大豆
パックソース		大豆、りんご
塩ラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
梅びしお		りんご
カレールー	卵、乳、小麦	大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ
カレールー(卵・乳無し)	小麦	大豆、豚肉、ごま、りんご
中華ドレッシング	小麦	大豆、鶏肉、りんご
白だし	小麦	大豆
ジンギスカンのタレ	小麦	大豆、りんご
しょうゆラーメンスープ	小麦	大豆、鶏肉、豚肉
テンメンジャン	小麦、落花生	大豆

* 特定原材料とは？ *

★特定原材料…特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、発症数の多いもの、重篤度の高いものとして表示が義務化された7品目のこと
〔卵、乳製品、小麦、かに、えび、そば、落花生〕

☆特定原材料に準ずるもの…可能な限り表示することが推奨された21品目のこと
〔大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、鮭、さば、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、バナナ、りんご、もも、ゼラチン、まつたけ、やまいも〕

※加工品についてはそのものに含まれているものを表示しています。
同じ工場やレーンでつくられている可能性のあるものが、全て表示されているわけではありません。