

令和6年9月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉せいかつリズムをととのえよう

はし	日曜	献立名			おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食分(Kcal) たんぱく質 (g)	
					赤の食品	緑の食品	黄の食品			
					おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと			
○	3 (火)	今日のめあて(食育の観点)			しおのとりすぎにきをつけよう(心身の健康)				427	
		かやくうどん 牛乳 キャベツのあえもの			かまぼこ わかめ 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ	もやし とうもろこし	うどん さとう ごまあぶら	しょうゆ だしこんぶ だしのもと す だしけずり しお	17.5
○	4 (水)	今日のめあて(食育の観点)			はしのマナーをみにつけよう(社会性)				430	
		ぎゅうどん 牛乳 ちくわのあえもの ひとくちゼリー (ピーチ)			きゅうにく ちくわ 牛乳	だいこん にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ	ねぎ たまねぎ	こめ さとう こんにやく ひとくちゼリー (ピーチ) (個装)	しょうゆ	17.5
○	5 (木)	今日のめあて(食育の観点)			しゅんのゴーヤをあじわって たべよう(食品を選択する能力)				457	
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの			ぶたにく とうふ 牛乳 ちゅうみそ もずく	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にがうり	きゅうり キャベツ	さとう こめ ビーフン	しょうゆ す しお こしょう ちゅうかスープのもと	21.3
○	6 (金)	今日のめあて(食育の観点)			ちょうようのせつくについて まなぼう(食文化)				464	
		ごはん 牛乳 あじのうめのかやき きつかふうあえ とうふのみそしる			あじ あぶらあげ ちゅうみそ 牛乳 とうふ	うめ はくさい とうもろこし たまねぎ	ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	22.2
○	9 (月)	今日のめあて(食育の観点)			みじかな はっこうしょくひん を さがして みよう(食品を選択する能力)				528	
		カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ かいそうサラダ てつぶんヨーグルト			ベーコン ハンバーグ ツナ かいそうミックス てつぶんヨーグルト	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	にんじん とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	こめ さとう オリーブオイル	しょうゆ す しお こしょう カレーこ やさいブイオン	23.1
○	10 (火)	今日のめあて(食育の観点)			きゅうにゅう や カルシウム を おおく ぶくむ しょくひん を たらう(食品を選択する能力)				429	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのオイスターソースいため きくらげのちゅうかあえ			ぶたにく 牛乳 いとかまぼこ あつあげ	しょうが にんじん キャベツ しめじ しょうねぎ たけのこ きくらげ	きゅうり キャベツ きゅうり しろうねぎ チンゲンサイ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース	19.0
○	11 (水)	今日のめあて(食育の観点)			さけのいろいろのひみつを まなぼう(食品を選択する能力)				512	
		ごはん 牛乳 さけフライ こんぶあえ かぼちゃのみそしる			さけフライ とうふ 牛乳 しおこんぶ ちゅうみそ あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ	きゅうり かぼちゃ とうもろこし たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	22.2
○	12 (木)	今日のめあて(食育の観点)			マスクは だたく み に つけよう(社会性)				480	
		ごはん 牛乳 とりにくのケチャップに だいずのマヨネーズあえ			とりにく ウィンナー ちくわ 牛乳 だいず	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん しめじ グリーンピース	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す しお こしょう ケチャップ ウスターソース	19.4	
○	13 (金)	今日のめあて(食育の観点)			きょうじしょく の れきし に ふれよう(食文化)				481	
		ごはん 牛乳 さといものそばろに きゅうりのさっぱりづけ おつきみゼリー			きゅうにく あつあげ 牛乳	きゅうり だいこん さやいんげん	にんじん きゅうりづけ たまねぎ たけのこ	こめ さとう ごま おつきみゼリー (個装)	しょうゆ す だしのもと	17.6
○	17 (火)	今日のめあて(食育の観点)			よくかんで たべる しゅうかん を つけよう(心身の健康)				519	
		ごもくうどん 牛乳 つくね キャベツのおかかあえ			とりにく つくね 牛乳 あぶらあげ いとかつお かまぼこ	ごぼう にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん ごまつな	うどん さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと しお だしけずり	23.1
○	18 (水)	今日のめあて(食育の観点)			かんしゃのきもちでしよくしをしよう(感謝の心)				420	
		ごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものみそに もやしのゆかりあえ			ぶたにく ちゅうみそ 牛乳	きゅうり にんじん さやいんげん	もやし とうもろこし だいこん ごぼう	こめ じゃがいも さとう こんにやく ごま	しょうゆ ゆかり	17.3
○	19 (木)	今日のめあて(食育の観点)			「しよくいのひ」にできること から はじめよう(食事の重要性・社会性)				456	
		ごはん 牛乳 ちくげんに ごしきあえ あまなつゼリー			とりにく 牛乳	きくらげ ごぼう たけのこ だいこん	にんじん キャベツ れんこん さやいんげん きゅうり	こめ ごま さとう さといも こんにやく あまなつゼリー (個装)	しょうゆ す だしのもと	17.0
○	20 (金)	今日のめあて(食育の観点)			からだをうごかす エネルギー「たんすいけふつ」をたらう(食事の重要性)				470	
		ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ			きゅうにく ハム 牛乳	にんじん しめじ キャベツ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし えだまめ	こめ じゃがいも さとう あおじそドレッシング (個装)	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース	19.2
○	24 (火)	今日のめあて(食育の観点)			ちいきでとれた たべもの を さがして みよう(食事の重要性・食文化)				427	
		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため そくせきづけ なめこじる			ぶたにく あぶらあげ ちゅうみそ 牛乳 しおこんぶ	たまねぎ きゅうりづけ きゅうり	しょうが もやし だいこん ねぎ にんじん	こめ さといも さとう	しょうゆ だしこんぶ だしのもと だしけずり	19.7
○	25 (水)	今日のめあて(食育の観点)			きょうじしょく の じかん を たいせつ に しよう(社会性)				469	
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとやさいのいために はなざりだいこんのごまあえ			ぎゅうにく ちゅうみそ 牛乳 とうふ	にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし ごまつな はなざりだいこん	こめ さとう ビーフン ごまあぶら ごま	しょうゆ ちゅうかスープのもと	20.2
○	26 (木)	今日のめあて(食育の観点)			かんこく の つけもの「キムチ」をあじわおう(食文化)				471	
		キムチチャーハン 牛乳 コロッケ ツナビーンズサラダ			ぶたにく 牛乳 ミックスビーンズ ツナ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ あぶら サウザンドドレッシング (個装) やさいコロッケ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープのもと	18.4	
○	27 (金)	今日のめあて(食育の観点)			にほん の つけもの に ついて しらべて みよう(食文化)				426	
		ごはん 牛乳 とりすきに たくあんあえ			とりにく しおこんぶ 牛乳 やきとうふ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	にんじん はくさい しろうねぎ さやいんげん	こめ さとう	しょうゆ	18.1
○	30 (月)	今日のめあて(食育の観点)			かぼちゃにふくまれる パワーを しょう(食を選択する力)				493	
		パン 牛乳 チリコンカン かぼちゃのサラダ			きゅうにく ぶたレバー ハム 牛乳 ぶたにく きんときまめ	たまねぎ マッシュルーム トマト	にんじん グリーンピース きゅうり かぼちゃ	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ (個装)	しお こしょう ケチャップ スープストック ウスターソース	20.5
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・にんにく 干しいたけ	※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価 (基準値)	エネルギー たんぱく質	464kcal 19.6g