令和6年 9月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和6年9月3日～30日　18回）

のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう

富田林市産の野菜を使用する予定です

- オクラ　6日
- ピーマン　10日
- 胡瓜　20日
- 小松菜　20日・27日

月

9　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

ぶたにくとあつあげのにもの

あつあげ	35	♥
ぶたにく	25	♥
ひらてん	10	♥
たまねぎ	30	♣
にんじん	10	♣
さやいんげん	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
こんにゃく	20	
しょうが	0.2	♣
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	4.5	
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	1.5	◆
みりん	0.8	
さけ	0.8	
こめあぶら		◆

たまごやき 1こ ♥

こうみあえ

はくさい	35	♣
にんじん	5	♣
ゆずかじゅう	0.4	♣
こいくちしょうゆ	1.8	
さとう	0.3	◆
みりん	0.4	
こんぶこ	0.02	

10　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

カレーライス

こめ	80	◆
ぶたにく	20	♥
じゃがいも	15	◆
たまねぎ	30	♣
かぼちゃ	20	♣
にんじん	10	♣
なす	10	♣
ピーマン	5	♣
トマト	5	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.1	♣
とりがら	7	
とんこつ	3	
りんごピューレ	5	♣
プルーンピューレ	1	♣
こめこカレールウ	15	◆
こいくちしょうゆ	1	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
あかワイン	1	
トマトケチャップ	1.5	
バジルこ	0.03	
こめあぶら		◆

こめこささみカツ 1こ ♥
こめあぶら ◆

キャベツのピクルス

キャベツ	30	♣
にんじん	5	♣
さとう	1.8	◆
しお	0.4	
す	1.8	
うすくちしょうゆ	0.6	

11　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

さつまいものみそしる

さつまいも	30	◆
たまねぎ	15	♣
にんじん	10	♣
ぶなしめじ	5	♣
あおねぎ	5	♣
あかみそ	9	♥
しろみそ	2	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
みりん	0.4	

さわらのしょうがにふうみ

さわら	1きれ	♥
しょうが	0.6	♣
こいくちしょうゆ	3	
みりん	2	
さけ	1	
でんぷん	0.2	◆

てづくりひじきふりかけ

めひじき	1	♥
こなかつお	1	♥
こいくちしょうゆ	1.6	
みりん	1	
さとう	0.8	◆

12　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

マーボーどうふ

とうふ	110	♥
ぶたミンチ	25	♥
にんじん	15	♣
あおねぎ	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.3	♣
にんにく	0.03	♣
あかみそ	1.6	♥
はっちょうみそ	1.6	♥
トウバンジャン	0.15	
こいくちしょうゆ	3.5	
うすくちしょうゆ	1	
さとう	1.5	◆
みりん	0.8	
さけ	0.8	
こしょう	0.03	
とりがらスープ	0.7	
でんぷん	1.6	◆
こめあぶら		◆

やきぎょうざ
ぎょうざ ようちえんじ 1こ ♥
しょうがくせい 2こ ♥

ナムル

チンゲンサイ	25	♣
もやし	20	♣
にんにく	0.01	♣
こいくちしょうゆ	2.4	
みりん	0.7	
さとう	0.5	◆
ごまあぶら	0.3	◆

13　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

こくとうパン ◆

ひよこまめのスープに

とりにく	25	♥
じゃがいも	40	◆
ひよこまめ	5	◆
キャベツ	30	♣
たまねぎ	30	♣
にんじん	10	♣
セロリー	2	♣
にんにく	0.02	♣
とりがら	7	
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
みりん	0.5	
しろワイン	0.8	
こめあぶら		◆

いわしのカリカリフライ
ようちえんじ 1こ ♥
しょうがくせい 2こ ♥
こめあぶら ◆

ツナのレモンあえ

ツナ	15	♥
きゅうり	15	♣
たまねぎ	10	♣
あかピーマン	3	♣
レモンかじゅう	1	♣
す	1	
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	1.2	◆
みりん	0.3	
しお	0.15	

16

けいろうのひ

17　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

つきみじる

とりにく	15	♥
さといも	25	◆
こまつな	15	♣
にんじん	10	♣
みつば	5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
うすくちしょうゆ	3.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.35	
みりん	0.5	
さけ	0.4	
こめあぶら		◆

つきみだんご
しょうがくせい 1ふくろ ◆

てりやきハンバーグ

ハンバーグ	1こ	♥
しょうが	0.2	♣
こいくちしょうゆ	3.2	
さとう	1	◆
みりん	0.8	
さけ	0.5	
でんぷん	0.3	◆

ゆかりあえ

キャベツ	30	♣
にんじん	10	♣
ゆかりこ	0.4	♣
うすくちしょうゆ	1	
さとう	0.1	◆
みりん	0.4	

プチゼリー
（ぶどうあじ）
ようちえんじ 1こ ◆

18

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

ツナじゃが

ツナ	20	♥
じゃがいも	50	◆
たまねぎ	35	♣
にんじん	10	♣
こんにゃく	30	
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	7.3	
さとう	3.8	◆
みりん	0.6	
さけ	0.6	

あじのいちやぼし 1きれ ♥

ほうれんそうのおかかあえ

ほうれんそう	30	♣
にんじん	10	♣
こいくちしょうゆ	1.8	
さとう	0.3	◆
みりん	0.4	
こんぶこ	0.02	
はなかつお	0.2	♥

19　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

なすのみそしる

あぶらあげ	5	♥
なす	20	♣
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
ぶなしめじ	5	♣
あかみそ	9	♥
しろみそ	2	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
みりん	0.4	

ぶたにくのたつたあげ

ぶたにく	45	♥
でんぷん	10	◆
こめあぶら		◆
しょうが	0.25	♣
こいくちしょうゆ	3.5	
さとう	0.6	◆
さけ	0.8	
ガーリックこ	0.02	

おおさかしろなのからしあえ

おおさかしろな	30	♣
にんじん	10	♣
こいくちしょうゆ	1.9	
さとう	0.8	◆
からしこ	0.06	
こんぶこ	0.02	

20　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

ミネストローネ

ぶたにく	15	♥
こめこマカロニ	4	◆
たまねぎ	15	♣
ソテーたまねぎ	10	♣
こまつな	10	♣
トマト	10	♣
にんじん	10	♣
ぶなしめじ	5	♣
セロリー	2	♣
にんにく	0.02	♣
ブイヨン	20	
トマトピューレ	6.5	♣
トマトケチャップ	2.6	
うすくちしょうゆ	3	
しお	0.6	
こしょう	0.02	
しろワイン	0.8	
さとう	0.2	◆
こめあぶら		◆

とりにくのバーベキューソース

とりにく	55	♥
しお	0.15	
こしょう	0.01	
あおねぎ	1	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.02	♣
りんごピューレ	3	♣
こいくちしょうゆ	3	
さとう	1	◆
さけ	0.4	
でんぷん	0.2	◆

ポテトサラダ

じゃがいも	35	◆
きゅうり	10	♣
にんじん	5	♣
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ノンエッグマヨネーズ		◆
	クラス1ぽん	

23

ふりかえきゅうじつ

24　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

ジュリエンヌスープ

ショルダーベーコン	15	♥
じゃがいも	15	◆
キャベツ	15	♣
たまねぎ	15	♣
にんじん	10	♣
セロリー	2	♣
ブイヨン	20	
うすくちしょうゆ	3	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.4	
こしょう	0.02	
しろワイン	0.8	
こめあぶら		◆

しろみざかなのパプリカあげ

ほき	50	♥
うすくちしょうゆ	1	
でんぷん	5	◆
パプリカこ	0.05	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
こめあぶら		◆

だいこんサラダ

だいこん	30	♣
にんじん	5	♣
きゅうり	5	♣
ごまクリーミードレッシング		◆
	クラス1ぽん	

25

ぎゅうにゅう ♥

ひやしちゅうか

ちゅうかめん	80	◆
やきぶた	20	♥
もやし	20	♣
きゅうり	15	♣
ホールコーン	10	♣
にんじん	5	♣
ひやしちゅうかのたれ	1.5ふくろ	◆

ぶどう 40 ♣

ぶたにくのスタミナいため

ぶたにく	45	♥
たまねぎ	15	♣
チンゲンサイ	10	♣
ピーマン	5	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.5	♣
こいくちしょうゆ	3.6	
さけ	1.2	
さとう	1.2	◆
コチュジャン	0.1	
こめあぶら		◆

26　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

かきたまじる

たまご	25	♥
かまぼこ	10	♥
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
あおねぎ	5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
うすくちしょうゆ	3.5	
こいくちしょうゆ	0.5	
しお	0.3	
みりん	0.4	
でんぷん	0.5	◆

さばのゆずみそだれかけ

さば	1きれ	♥
けずりぶし	0.2	
あかみそ	3	♥
ゆずかじゅう	0.3	♣
さとう	1.7	◆
みりん	0.7	
でんぷん	0.1	◆

きんぴらごぼう

ごぼう	20	♣
にんじん	10	♣
こんにゃく	10	
けずりぶし	0.3	
こいくちしょうゆ	1.8	
さとう	1	◆
みりん	0.5	
さけ	0.5	
いちみとうがらし	0.003	
こめあぶら		◆

27　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

コッペパン ◆

かぼちゃのクリームシチュー

とりにく	15	♥
じゃがいも	20	◆
たまねぎ	30	♣
かぼちゃ	25	♣
にんじん	10	♣
とりがら	5	
とんこつ	2.5	
ぎゅうにゅう	24	♥
こむぎこ	4.3	◆
バター	3.6	◆
こなチーズ	2	♥
なまクリーム	2	◆
とりがらスープ	0.7	
しお	0.65	
こしょう	0.02	
しろワイン	0.8	
こめあぶら		◆

ウインナー
ようちえんじ 1ほん ♥
しょうがくせい 2ほん ♥

こまつなサラダ

こまつな	30	♣
にんじん	5	♣
ホールコーン	5	♣
わふうドレッシング		◆
	クラス1ぽん	

30　ようちえん

ぎゅうにゅう ♥

ごはん こめ 75 ◆

とりにくのごまふうみ

とりにく	30	♥
じゃがいも	50	◆
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
さやいんげん	5	♣
こんにゃく	30	
しろごま	1	◆
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	6.8	
さとう	2.7	◆
さけ	1	
みりん	1	
しょうがこ	0.02	
こめあぶら		◆

しおざけ 1きれ ♥

きゅうちゃんづけ

きゅうり	30	♣
しょうが	0.3	♣
うすくちしょうゆ	4	
す	2.3	
さとう	1.3	◆
こんぶこ	0.02	
いちみとうがらし	0.003	

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。

ようちえん　このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

◆きいろのたべもの
こくるい・いも・さとう
あぶら・しゅじつ
（ししつ・たんすいかぶつ）

❤あかのたべもの
にゅう・たまご・さかな
にく・だいず・かいそう
（たんぱくしつ・ミネラル）

♣みどりのたべもの
やさい・くだもの・きのこ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	AμgRE	B₁mg	B₂mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
9月平均栄養量	632	16.5	28.2	5.3	245	0.44	0.53	21	2.5	328	91	2.7

●献立表中の食品の数量の単位はｇで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

給食前はしっかり手洗い！