



献立のおしらせ

令和7年9月分

黒石市立黒石東小学校

給食日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
1 月	 わぎごはん、ポークシュウマイ ホイコーロー、わかめスープ 牛乳	ぶた肉 わかめ 牛乳	ごはん、わぎ、ごま油 でんぶん	キャベツ、ピーマン にんじん、ねぎ、もやし しいたけ	ポークシュウマイは1人2こ です。	580 kcal 23.3 g
2 火	 ごはん、さんまかんに すきこんぶのいために どさんこ汁、牛乳	さんま、すきこんぶ、ぶた肉 油あげ、牛乳	ごはん、さとう 糸こんにやく、サラダ油 じゃがいも、ごま油	にんじん、ねぎ、たまねぎ とうもろこし	今月の給食目標は「協力して 給食の準備や後かたづけをし よう」です。	637 kcal 28.4 g
3 水	 ゆきににんじんパン、クリスピーチ キン、ブロッコリーサラダ ミネストローネ、牛乳	とり肉、ツナ、ベーコン だいず、牛乳	ゆきににんじんパン、こめ油 オリーブ油、さとう	ブロッコリー、とうもろこし きゅうり、にんじん、たまねぎ キャベツ、セロリ、パセリ	石けんで、ていねいに手をあら いましょう。	727 kcal 28.9 g
4 木	 やきにくどん はくさいのみそ汁 牛乳	ぶた肉 油あげ 牛乳	ごはん むぎ サラダ油	にんじん、ピーマン、もやし たまねぎ、はくさい えのきたけ	どんぶりに、ごはんと焼き肉 をじゃょうにもりつけましょ う。	560 kcal 23.4 g
8 月	 わかめごはん、チキンみそカツ キャベツとツナのレモンあえ もやしのみそ汁、牛乳	わかめ、とり肉、ツナ あつあげ、牛乳	ごはん、むぎ、こめ油 さとう	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、ねぎ	ごはんとおかずと汁ものをバ ランスよく食べましょう。	597 kcal 24.1 g
9 火	 スパゲッティミートソース やさしいスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ、ピーマン にんじん、しいたけ キャベツ、パセリ	スパゲッティとミートソース をクラスで上手に分けて食べ ましょう。	602 kcal 26.6 g
10 水	 ごはん、にしんみぞれに ふきのいためのもの じゃがいものみそ汁、牛乳	にしん、ちくわ、油あげ 牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう じゃがいも	ふき にんじん	にしんは細かいほねがありま すが、やわらかく煮てあるの で全部食べられます。	534 kcal 21.1 g
11 木	 ごはん、たまごやき きんぴらごぼう キャベツのみそ汁、牛乳	たまご、ぶた肉、油あげ ちくわ、牛乳	ごはん、糸こんにやく ごま、ごま油、さとう	ごぼう、にんじん、キャベツ えのきたけ	たまご（鶏卵）アレルギーの 児童には、信田煮（油あげつ つみ）がつきます。	525 kcal 20.3 g
12 金	 チキンカレー ぶどうゼリー 牛乳	とり肉 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ	あわてずに、よくかんで食べ ましょう。	633 kcal 20.9 g
16 火	 みそラーメン、ぼうぎょうざ ミニトマト 牛乳	ぶた肉 ぎょうざ 牛乳	ちゅうかめん サラダ油 こめ油	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、ミニトマト	ミニトマトは1人2こです。	566 kcal 24.8 g
17 水	 ごはん、あじしおこうじづけ パンパンジーサラダ とうふのみそ汁、牛乳	あじ、とり肉、とうふ 油あげ、わかめ、牛乳	ごはん	もやし、にんじん、きゅうり ねぎ	パンパンジーサラダは、ごま の風味がきたサラダです。	509 kcal 27.4 g
18 木	 ごはん、なつとう きりぼしだいこんのいために とん汁、牛乳	なつとう、ちくわ、ぶた肉 こうやどうふ、油あげ 牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん しいたけ、ごぼう、はくさい ねぎ	今日のお米は黒石で開発され た「ムツニシキ」です。	570 kcal 26.7 g
19 金	 わぎごはん、ぎょうざ ぶたキムチのため ちゅうかスープ、牛乳	ぎょうざ、ぶた肉、なると 牛乳	ごはん、むぎ、サラダ油 さとう	はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、こまつな、ねぎ しいたけ	ぎょうざは1人2こです。	563 kcal 23.1 g
22 月	 ハヤシライス なしゼリー 牛乳	ぶた肉 生クリーム 牛乳	ごはん、むぎ、じゃがいも オリーブ油、さとう	にんじん たまねぎ	青森県産のぶた肉を使ったハ ヤシライスです。ごはんはル ウをかけて食べましょう。	686 kcal 22.1 g
24 水	 ごはん、しのだに だいこんのそぼろに すいとん汁、牛乳	とり肉、油あげ、ぶた肉 牛乳	ごはん、こんにやく さとう、でんぶん すいとん	だいこん、にんじん、しいたけ ごぼう、はくさい、まいたけ ねぎ	すいとんをのどにつまらせな いよう、よくかんで、おちつ いて食べましょう。	573 kcal 23.9 g
25 木	 ごはん、さけフライ ゆでキャベツ だいこんのみそ汁、牛乳	さけ、ぶた肉、油あげ 牛乳	ごはん こめ油	キャベツ、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	卓上ソースがつきます。かけ すぎないように気をつけま しょう。	577 kcal 23.9 g
26 金	 ごはん、さばしおみりんやき いそかあえ、なめこ汁 牛乳	さば、のり、とうふ 牛乳	ごはん ごま	キャベツ、ほうれんそう なめこ、にんじん、ねぎ	さばには血液の流れをよくす るあぶらがたっぷりです。	597 kcal 24.0 g
29 月	 ごはん、ハンバーグ ごまあえ、のつべい汁 はっこう乳（いちご）	ハンバーグ、とうふ、油あげ はっこう乳	ごはん ごま でんぶん	こまつな、もやし、だいこん にんじん、ごぼう、しいたけ	のつべい汁は、かたくりこで とろみをつけた汁ものです。	545 kcal 20.9 g
30 火	 ごはん、さんまもみじに まいたけのいために さつまいも汁、牛乳	さんま、ぶた肉 こうやどうふ、とり肉 牛乳	ごはん、糸こんにやく サラダ油、さとう さつまいも、こんにやく	まいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん	さつまいもは秋が旬です。	613 kcal 25.6 g

※献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。

～1日のスタートは朝ごはんから～



長い夏休みが終わり、学校が始まりました。丈夫な体をつくり、勉強に集中したり、元気に遊んだりするためには、朝ごはんをしっかりと食べてくるのが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べるには、早起きをして、ゆとりをもつことが必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」できていますか。自分の生活リズムを調べてみましょう。

起きる時刻

時

分

朝ごはんを食べる時間

時

分

～

時

分

夕ごはんを食べる時間

時

分

～

時

分

ねる時刻

時

分

早ね・早起き・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。



早ね・早起きして、ゆとりをもつ♪



前日のうちに用意する。