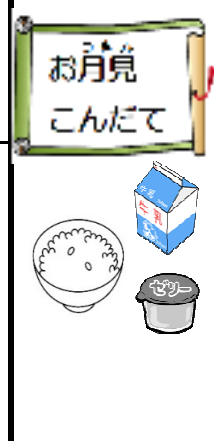


# 学校給食予定献立表

9月21日は  
お月見献立です!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			616	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594
ごはん	ぶたにく	30	○	○		小(高)	さといも	20	○				小(高)
	あつあげ	30	○	○		688	うすあげ	10	○				668
ホイコーロー (回鍋肉)	キャベツ	30		○	○	中・高	にんじん	5		○	○		中・高
	ピーマン・にんじん	10		○	○	841	ほししいたけ	1		○	○		773
	たまねぎ	30		○	○		うすくちしょうゆ	6					
だいがくいも (大学芋)	にんにく・しょうが	0.5		○	○		さけ・みりん						
	あぶら	1					しお	0.1					
	あかみそ	4		○			だしじる						
	さとう	2	○				しらたまだんご	20	○				
	さけ・しょうゆ	1					ねぎ	3			○	○	
	トウバンジャン	0.6					えのきだけ	5			○	○	
	かたくりこ	1					だいこん	10			○	○	
	さつまいも	50	○				しろみそ	7		○	○		
	はちみつ	10	○				あかみそ	4		○	○		
	あぶら	2	○				だしじる			○	○		
							だしこんぶ	0.2		○	○		
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	れんこん	20			○	○	
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			585	ささがきごぼう	20			○	○	
ごはん	やさいふりかけ					小(高)	にんじん	10			○	○	
(すくなめ)	うどん	80	○			660	こんにゃく	10			○	○	
	とりにく	50	○	○		中・高	あぶら	1	○				
やさいふりかけ	かまぼこ	10		○	○	810	さとう	5	○				
	チンゲンサイ	20		○	○		しょうゆ・さけ	2					
とりしおうどん	しめじ・にんじん	5		○	○		つきみゼリー						
	たまねぎ	25		○	○								
(新メニュー)	とりがらスープ												
	みりん	0.5											
ひじきのにももの	しお	0.8											
	にんじん	5		○									
	ちくわ	10		○	○								
	うすあげ	3		○	○								
	ひじき	4		○	○								
	あぶら	0.5	○										
	さけ	1.5											
	さとう・みりん	2											
	しょうゆ	2.5											
	だしじる												
17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	60	○			613	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			583
チーズパン	にくだんご	60	○			小(高)	やさいブイヨン	0.3					小(高)
	たまねぎ	30		○	○	683	とりにく	30		○			670
キャベツと トマトの スープに	エリンギ・トマト	5		○	○	中・高	たまねぎ	30		○			中・高
	キャベツ	25		○	○	852	マッシュルーム	5		○			775
	パセリ・にんにく	1	○				オリーブオイル	3	○				
	オリーブオイル	1	○				ケチャップ	19					
さっぱり ポテトサラダ	トマトみずに	20		○			ウスターソース	1					
	ケチャップ	6					しょうゆ	0.3					
	あかワイン	2					しお・こしょう						
	とりがらスープ						たまご	20		○	○		
	さとう	0.5	○				ハム	5		○	○		
	しお・こしょう						たまねぎ	30			○	○	
	じゃがいも	40	○				ほうれんそう	10			○	○	
	にんじん・たまねぎ	5		○	○		クリームコーン	20			○	○	
	きゅうり	10		○	○		じゃがいも	30	○				
	ホールコーン	5		○	○		ソテードオニオン						
	ツナレトルト	10		○			オリーブオイル	0.5	○	○			
	しょうゆ	2					ホワイトルウ	8	○	○			
	オリーブオイル	2		○			とうにゅう	20		○			
	レモンじる	0.5					とりがらスープ						
	しお・こしょう						しろワイン	1					
							しお・こしょう						
							みかんかんづめ	40			○		



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

食事の前には、手を  
しっかり洗いましょう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>24日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>28日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			613	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			594
ごはん	さのたまあじつけのり			○		小(高)	おやこどん	とりにく	40	○	○		小(高)
さのたま	さんま	60		○		679	たまご	たまご	40	○	○		644
あじつけのり	つちしょうが	2		○		中・高	うすあげ	うすあげ	10	○	○		798
さんまのかわりに	ごまあぶら	0.6	○			839	たまねぎ	たまねぎ	50			○	
のっぺいじる	あかみそ	3	○				にんじん・ねぎ	にんじん・ねぎ	5			○	
	さとう	5	○				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	6			○	
	さけ	6					さとう	さとう	4	○			
	しょうゆ・す						さけ・みりん	さけ・みりん	2				
	トウバンジャン	0.2					だしじる	だしじる					
	かたくりこ	1					かたくりこ	かたくりこ	1				
	とりにく	15		○			きゅうり	きゅうり	25			○	
	うすあげ	5		○			にんじん	にんじん	10			○	
	さといも	20	○				こんぶ	こんぶ	2			○	
	だいこん	20			○		ねりうめ	ねりうめ	2				
	はくさい	30			○		みりん・しょうゆ	みりん・しょうゆ	1				
	にんじん	10			○		カリカリうめ	カリカリうめ	1				
	ごぼう	15			○								
	こんにゃく	10			○								
	さけ	1			○								
	うすくちしょうゆ	4			○								
	みりん	3			○								
	だしじる				○								
	だしこんぶ	0.5		○									
	かたくりこ	1			○								
<b>27日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>29日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこナン	60	○			592	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			638
こめこナン	あいびきミンチ	50		○		小(高)	ごはん	ぎゅうにく	60		○		小(高)
だいずの	だいずみずに	20		○		658	たまねぎ	たまねぎ	50			○	726
キーマカレー	たまねぎ	50		○		中・高	にんじん・にら	にんじん・にら	10			○	901
さきみと	にんじん	15		○		787	ブルコギ	にんにく	0.2			○	
ほうれんそうの	セロリ	5		○			はるさめ	しょうゆ	6			○	
サラダ	マッシュルーム	5		○			スープ	さとう	3	○			
	トマトみずに	20		○				みりん・さけ	2				
	にんにく・しょうが	0.5			○			ごま	1	○			
	あぶら	1	○					ごまあぶら	1	○			
	カレーこ	0.3			○			かたくりこ	1				
	カレールウ	5	○					とりミンチ	15		○		
	ウスターソース	1			○			たけのこ	5			○	
	ケチャップ	5			○			チンゲンサイ	10			○	
	しょうゆ・しお				○			にんじん・たまねぎ	10			○	
	あかワイン	2			○			しょうが	0.3			○	
	とりがらスープ				○			はるさめ	7			○	
	とりさきみ	10		○				とりがらスープ				○	
	ほうれんそう	15			○			あぶら	0.5	○			
	キャベツ	20			○			うすくちしょうゆ	4				
	にんじん	10			○			しお・こしょう・さけ					
	コーンクリーム				○								
<b>30日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>30日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581
たきこみごはん	とりにく	10		○		小(高)	たきこみごはん	とりにく	10		○		665
にくだんごの	うすあげ	10		○		820	にんじん	にんじん	10			○	820
みぞれに	にんじん	10			○		ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
はくさいの	うすくちしょうゆ	6			○		みぞれに	うすくちしょうゆ	6			○	
ポンずあえ	さけ・みりん・しお	2			○		にくだんご	にくだんご	50		○		
	だしじる				○		たまねぎ	たまねぎ	40			○	
	かたくりこ	3			○		たけのこ・にんじん	たけのこ・にんじん	20			○	
	はくさい	40			○		だいこんおろし	だいこんおろし	30			○	
	だいずのはな	2			○		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	5			○	
	にんじん	10			○		さけ・みりん・しお	さけ・みりん・しお				○	
	ポンずしょうゆ	3			○		だしじる	だしじる	5			○	
					○		かたくりこ	かたくりこ	3			○	

**のっぺい汁 (のっぺ汁、濃餅汁)**
  
 新潟県の郷土料理として知られていますが、全国各地に
   
 伝わる郷土料理です。具材や作り方は地域や季節によって
   
 違います。日本の郷土料理をおいしく食べましょう!

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)