

学校給食予定献立表

9月の給食目標 **食卓のマナーを考えよう!**

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)
15日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			562	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			558
たきこみごはん	とりにく	8	○			小(高)	うめごはん	カリカリうめ	2		○		622
にくだんご	うすあげ	8	○			619	さけ	ねりうめ	2.5		○		中・高
みぞれに	にんじん	5		○		774	さけ	さけ	1				795
げんきヨーグルト	ほししいたけ	0.5		○			あつあげと	とりミンチ	10		○		
	うすくちしょうゆ	6		○			とうがんの	あつあげ	35		○		
	さけ・みりん・しお			○			そばろに	さといも	20	○			
	だしじる			○			ちくわの	とうがん	40		○		
	にくだんご	50		○			いそべあげ	ほししいたけ	1		○		
	あぶら	2	○					にんじん	15		○		
	たまねぎ	40		○				うすくちしょうゆ	2.5		○		
	にんじん	15		○				さとう	1.5	○			
	しろねぎ	10		○				みりん・さけ・しお			○		
	はくさい	30		○				だしじる			○		
	だいこんおろし	25		○				かたくりこ			○		
	うすくちしょうゆ	5		○				ちくわ	40		○		
	さけ・みりん・しお			○				こむぎこ	10	○			
	かたくりこ	3		○				あおのり	0.05		○		
	だしじる			○				あぶら			○		
	げんきヨーグルト	1個		○							○		
16日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	スパゲティ	50	○			523	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			535
なすのミート	あいびきミンチ	40	○			小(高)	うどん	うどん	100	○			601
スパゲティ	なす	20		○		605	ごはん	ぶたにく	30		○		742
たまごと	たまねぎ	40		○		747	(すくなめ)	うすあげ	10		○		
レタスのスープ	トマトみずに	20		○			カレーうどん	たまねぎ	30		○		
みかんかんづめ	マッシュルーム	5		○				にんじん・しろねぎ	10		○		
	ソテードオニオン			○				あぶら	1	○			
	にんにく	0.5		○				カレールウ	10	○			
	オリーブオイル	3	○					カレーこ	0.1				
	あかワイン	2		○				しょうゆ・みりん			○		
	ケチャップ	15		○				だしじる			○		
	ウスターソース	1		○				こまつな	15		○		
	さとう	1	○					にんじん	10		○		
	しお・こしょう			○				キャベツ	25		○		
	とりにく	10		○				しょうゆ・みりん			○		
	たまご	30		○				だしじる			○		
	レタス	15		○							○		
	たまねぎ	20		○							○		
	にんじん	5		○							○		
	とりがらスープ			○							○		
	しろワイン	2		○							○		
	しお・こしょう			○							○		
	みかんかんづめ	40		○							○		
	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	こめ	80	○			547	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547
	ぶたにく	25		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	25		○		614
	とうふ	60		○		614	ちんげんさい	ちんげんさい	15		○		780
	ちんげんさい	15		○		780	たまねぎ	たまねぎ	40		○		
	たまねぎ	40		○			にんじん	にんじん	15		○		
	にんじん	15		○			しめじ	しめじ	5		○		
	とりがらスープ			○			にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.3		○		
	しろワイン	2		○			あぶら	あぶら	1	○			
	しお・こしょう			○			しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ			○		
	みかんかんづめ	40		○			しお・こしょう	しお・こしょう			○		
				○			とりがらスープ	とりがらスープ			○		
				○			かたくりこ	かたくりこ	2		○		
				○			パオシュウ	パオシュウ	2個		○		



(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

姿勢よく
食べましょう!



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)
26日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			537	ぎゅうにゅう	こくとうパン	40	○			549
ごはん	とうふハンバーグ	50		○		小(高)	こくとうパン	ベーコン	8		○		小(高)
とうふハンバーグ	たまねぎ	20			○	601	ベーコンとツナの	ツナレトルト	8		○		613
やさいあんかけ	にんじん	10			○	中・高	トマトクリーム	たまねぎ	40			○	中・高
しおとんじる	しめじ	5			○	732	ペンネ	にんじん	10			○	773
	しょうゆ・みりん	20			○		だいこんの	にんにく	0.5			○	
	だしじる						ピクルス	トマトみずに	30			○	
	かたくりこ	1						マッシュルーム	5			○	
	あぶら	1						オリーブオイル	3	○			
	ぶたにく	20		○				しろワイン	2				
	だいこん	10			○			ケチャップ	10				
	しろねぎ	5			○			とうにゅう	15		○		
	にんじん・ごぼう	10			○			とりがらスープ					
	こんにゃく	15	○					しお・こしょう					
	さといも	30	○					だいこん	25			○	
	あぶら	0.5		○				キャベツ	20			○	
	さけ・みりん	2						にんじん	5			○	
	しおこうじ	4						りんごす	5			○	
	しお・こしょう							オリーブオイル	2	○			
	だしじる							さとう	4	○			
								しお	0.4				
27日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ごはん	さば	60		○		小(高)
ホイコーロー	あつあげ	25		○		609	さばのカレー	しお・さけ	0.5			小(高)	
(回鍋肉)	キャベツ	50			○	756	やき	カレーこ	0.3			629	
たまごともやし	たまねぎ	40			○		ビーフンの	こむぎこ	6	○		中・高	
のスープ	にんじん	15			○		スープ	あぶら	3	○		764	
	ピーマン	8			○			ぶたにく	10		○		
	にんにく・しょうが	0.5			○			ビーフン	10			○	
	あぶら	1	○					はくさい	30			○	
	みそ・あかみそ				○			たけのこ・にんじん	10			○	
	さとう	1.5	○					えのきだけ	5			○	
	しょうゆ・さけ							うすくちしょうゆ	2.5			○	
	しお・こしょう							さけ・しお・こしょう					
	かたくりこ	1.5						とりがらスープ					
	たまご	25		○									
	わかめ	0.5		○									
	もやし	30			○								
	えのきだけ	5			○								
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												
30日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548	こめこパン	にくだんご	50		○		小(高)
ごはん	たまねぎ	40				617	ミートボール	たまねぎ	40			○	小(高)
ツナサラダ	にんじん・ブロッコリー	15				784	シチュー	にんじん・ブロッコリー	15			○	617
	マッシュルーム	5						じゃがいも	40	○			中・高
	じゃがいも	40			○			にんにく	0.3		○		784
	にんにく	0.3						あぶら	1		○		
	あぶら	1						ハヤシルウ	8	○			
	ハヤシルウ	8						ケチャップ	1				
	ケチャップ	1						あかワイン	3				
	あかワイン	3						とりがらスープ					
	とりがらスープ							しお	0.1				
	しお	0.1						こしょう	0.03				
	こしょう	0.03						ツナ	8		○		
	ツナ	8						ホールコーン	5			○	
	ホールコーン	5						キャベツ	35			○	
	キャベツ	35						にんじん	5			○	
	にんじん	5						しょうゆ	2			○	
	しょうゆ	2						さとう	1.5	○			
	さとう	1.5						す	1.5			○	
	す	1.5						エッグケアマヨネーズ	1.5	○			
	エッグケアマヨネーズ	1.5											

魚の脂(あぶら)は、すごい!

旬の魚は、脂(あぶら)がのっておいしいとよくいわれていますね。この魚の脂には、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があります。動脈硬化や脳梗塞など、生活習慣病の予防に役立ってくれます。

秋は、さんまなど脂がのったおいしい魚が多くとれる季節です。旬の味を味わいながら、脂ののった魚の栄養もしっかりいただきましょう。

(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。)