


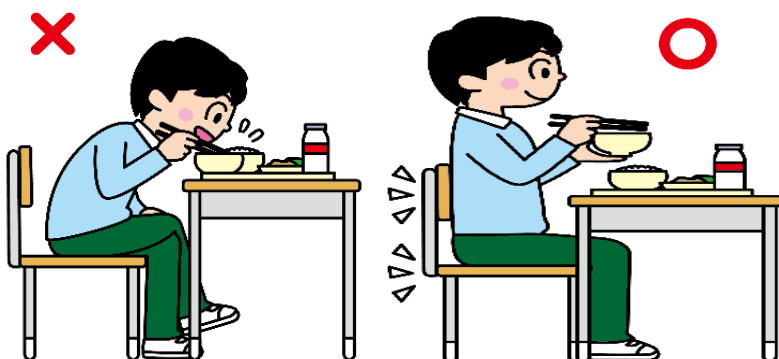


# 学校給食予定献立表

9月の給食目標   

食事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)
4日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			559	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			573
なつやさい	とりにく	25		○			ぶたにく	ぶたにく	60		○		
カレーライス	かぼちゃ	30	○			小(高)	ごはん	しょうが	1			○	小(高)
	なす	15			○	633	ごはん	しょうゆ	5.5				653
	たまねぎ	40			○		ぶたにくの	さけ・みりん	3				
ブロッコリーと	にんじん・えだまめ	10			○	中・高	しょうがやき	あぶら	1				中・高
コーンのサラダ	にんにく・しょうが	0.3			○	782	かぼちゃと	キャベツ	25			○	811
	あぶら	1	○				なすのみそしる	たまねぎ	50			○	
	カレールウ	16	○					にんじん	10			○	
	ケチャップ	1						さやいんげん	10			○	
	ウスターソース	1						あぶら	1	○			
	カレーこ	0.2						しお・こしょう					
	とりがらスープ							かぼちゃ	30	○			
	ブロッコリー	30			○			たまねぎ	30			○	
	ホールコーン	10			○			なす	15			○	
	にんじん	15			○			しろねぎ	8			○	
	しょうゆ	1.3						みそ	8		○		
	りんごす	2.8						だしじる					
	さとう	0.4											
	しお・こしょう												
5日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			582	ぎゅうにゅう	おきつパン	80	○			576
そぼろどん	とりミンチ	60		○			おきつパン	ハンバーグ	60		○		
もやしのあまずに	だいずのはな	5		○		小(高)	ハンバーグ	ケチャップ	8				小(高)
なしゼリー	たまねぎ	50			○	655	ハンバーグ	ウスターソース	2				638
	にんじん・さやいんげん	15			○		さんしょくソテー	あかワイン	1				中・高
	しょうが	1			○	中・高	ミネストローネ	ホールコーン	20			○	788
	あぶら	1	○			798		えだまめ	15			○	
	さとう	3	○					にんじん	10			○	
	しょうゆ・さけ・みりん							あぶら	0.5	○			
	ベーコン	8		○				しお	0.1				
	キャベツ・にんじん	15			○			こしょう	0.01				
	もやし	25			○			ベーコン	10		○		
	あぶら	0.3	○					じゃがいも	15	○			
	さとう	1	○					たまねぎ	30			○	
	しょうゆ・す	0.5						キャベツ	20			○	
	うすくちしょうゆ	1.5						セロリ	5			○	
	だしじる							トマトみずに	20			○	
	なしゼリー	1個	○					にんにく	0.3			○	
								オリーブオイル	1	○			
								ケチャップ	6				
								あかワイン	1				
								ウスターソース	0.5				
								とりがらスープ					
								しお	0.3				
								こしょう	0.03				
6日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>いすに深く腰かけ、背筋をのばしましょう</p> 						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			531							
ごはん	ぶたにく	30		○									
ごはん	あつあげ	40		○		小(高)							
あつあげの	キャベツ	25			○	602							
ちゅうかふう	ちんげんさい・にんじん	10			○								
こまつなど	たまねぎ	30			○	中・高							
れんこんの	ほししいたけ	0.5			○	741							
しおこんぶ	しょうが	0.3			○								
	あぶら	1	○										
	さとう	2	○										
	しょうゆ	4											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	1.5											
	こまつな	20			○								
	にんじん	10			○								
	れんこん	15			○								
	ごまあぶら	2	○										
	しょうゆ	0.5											
	さけ	1											
	しおこんぶ	2		○									

(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。)

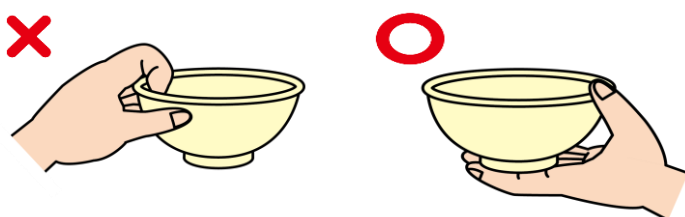
# 学校給食予定献立表

食事のマナーを  
見直そう!

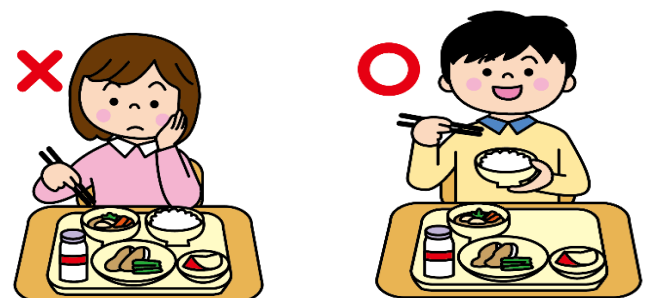


献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>11日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>13日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			597
ごはん	さのたまあじつけのり	1枚		○		小(高)	こくとうパン	にくだんご	45		○		小(高)
	ぶたにく	40		○		607	にくだんごの	たまねぎ	40			○	661
さのたま	かぼちゃ	50	○			中・高	トマトに	にんじん	15			○	834
あじつけのり	たまねぎ	40			○	748	ツナとマカロニ	じゃがいも	30	○			
かぼちゃの	さきがきごぼう	15			○		のサラダ	キャベツ	25			○	
にくじゃがふうに	いとこんにやく	20	○					さやいんげん	5			○	
	さやいんげん	10			○			トマトみずに	20			○	
キャベツと	あぶら	1	○					にんにく	0.3			○	
きりぼしだいこん	さとう	5	○					オリーブオイル	1	○			
のごまあえ	しょうゆ	7						ケチャップ	8				
	さけ	1						あかワイン	2				
	みりん	2						とりがらスープ					
	だしじる							しお	0.2				
	きりぼしだいこん	5			○			こしょう	0.03				
	キャベツ	15			○			ツナレトルト	10		○		
	きゅうり	8			○			マカロニ	10	○			
	にんじん	10			○			きゅうり	10			○	
	すりごま	1	○					にんじん	10			○	
	さとう	1	○					ホールコーン	8			○	
	しょうゆ	3						エッグケアマヨネーズ	1袋	○		○	
<b>12日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>14日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			559	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			565
ごはん	ぶたにく	60		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)
	たまねぎ	50			○	637	みそチゲ	とうふ	30		○		635
ブルコギ	にんじん	15			○	中・高	ナムル	はくさい	30			○	769
はるさめスープ	にら	8			○	788		じゃがいも	30	○			
	だいずもやし	15			○			たまねぎ	35			○	
	にんにく	0.3			○			しめじ	5			○	
	しょうが	0.3			○			にら	5			○	
	しょうゆ	6						げんきヨーグルト	にんにく	0.3			○
	さとう	2	○						しょうが	0.3			○
	みりん	2							あぶら	1	○		○
	さけ	1							トウバンジャン				○
	ごま	1	○						みそ	8			
	ごまあぶら	1	○						しょうゆ	3			
	かたくりこ	1							さけ	2			
	とりにく	15		○					みりん	1.5			
	はるさめ	6	○						とりがらスープ				
	ちんげんさい	10			○				やさいブイヨン	0.2			
	にんじん	10			○				ほうれんそう	15			○
	たまねぎ	10			○				だいずもやし	25			○
	しょうが	0.3			○				にんじん	15			○
	とりがらスープ								さとう	1.3	○		
	あぶら	0.5	○						しょうゆ	2.8			
	うすくちしょうゆ	3.5							す	0.8			
	しお	0.01							ごま	1.3	○		
	こしょう	0.02							ごまあぶら	0.8	○		
	さけ	1							げんきヨーグルト	1個	○		

お椀や小さい器は手にもって食べましょう



机にひじをつかないようにしましょう



(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。)