




# 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)
<b>15日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>21日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			531	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			591
おやこどん	とりにく	30	○	○			ごはん	あじ	60	○	○		
はくさいと	たまご	40	○	○		小(高)	あじのあまず	しお	0.3				小(高)
ひじきの	うすあげ	5	○	○		605	あんかけ	こしょう	0.01				654
おひたし	たまねぎ	40			○		のっぺいじる	さけ	2				
	にんじん・しろねぎ	10			○	中・高	かたくりこ	かたくりこ	10				中・高
	うすくちしょうゆ	6			○	747	あぶら	あぶら	10	○			812
	さとう	3.5	○				たまねぎ	にんじん	10		○	○	
	みりん・さけ	2					にんじん	さやいんげん	10		○	○	
	かたくりこ	1					しめじ	しろねぎ	5		○	○	
	だしじる						とりがらスープ	しょうゆ	5			○	
	はくさい	40			○		さとう	す	3	○			
	にんじん	10			○		かたくりこ	かたくりこ	0.5				
	ひじき	0.5			○		とりにく	とりにく	10		○		
	うすくちしょうゆ	2.1					うすあげ	うすあげ	8		○		
	みりん	0.7					さといも	さといも	20	○			
	さとう	0.35	○				はくさい	はくさい	20			○	
	だしじる	2.1					にんじん	にんじん	8			○	
	かつおぶし	0.5			○		ごぼう	ごぼう	8			○	
<b>19日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	こんにゃく	こんにゃく	8	○			
ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			581	さけ	さけ	1				
やきそば	ぶたにく	30	○				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4				
ほうれんそうと	だいずもやし	15		○		小(高)	みりん	みりん	3				
ツナのサラダ	キャベツ	40		○		614	だしじる	だしじる					
こめこの	たまねぎ・にんじん	10		○			だしこんぶ	だしこんぶ	1				
りんごタルト	ピーマン	8		○		中・高	かたくりこ	かたくりこ	1				
	やきそばソース	15		○		724	とりにく	とりにく	10		○		
	ウスターソース	1					うすあげ	うすあげ	8		○		
	ケチャップ	5					さといも	さといも	20	○			
	しお・こしょう						はくさい	はくさい	20			○	
	あぶら	2	○				にんじん	にんじん	8			○	
	ほうれんそう	15		○			ごぼう	ごぼう	8			○	
	だいこん 25 にんじん 5			○			こんにゃく	こんにゃく	8	○			
	ツナレトルト	10		○			さけ	さけ	1				
	オリーブオイル	3	○				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4				
	しょうゆ	2					みりん	みりん	3				
	りんごす	4					だしじる	だしじる					
	しお・こしょう						だしこんぶ	だしこんぶ	1				
	こめこのりんごタルト 1個		○				かたくりこ	かたくりこ	1				
<b>20日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>22日(金)</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	こッペパン	50	○			550
ごはん	ぶたにく	30	○				ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	1袋	○			
ホイコーロー	あつあげ	25	○			小(高)	とりにく	とりにく	50	○			小(高)
(回鍋肉)	キャベツ	50		○		611	しお・こしょう	しお・こしょう	0.3				608
たまごと	たまねぎ	40		○			しょうが	しょうが	0.3				中・高
もやしの	にんじん	15		○		中・高	とうにゅう	とうにゅう	8	○			757
スープ	ピーマン	8		○		756	ケチャップ	ケチャップ	5				
	にんにく・しょうが	0.5		○			レモンじる	レモンじる	0.5				
	あぶら	1	○				しろワイン	しろワイン	1				
	みそ・あかみそ			○			カレーこ	カレーこ	0.3				
	さとう	1.5	○				ウスターソース	ウスターソース	1.5				
	しょうゆ・さけ	2					キャベツ	キャベツ	40			○	
	しお・こしょう						きゅうり	きゅうり	8			○	
	かたくりこ	1.5					にんじん	にんじん	8			○	
	たまご	25		○			さとう	さとう	1.4	○			
	わかめ	0.5		○			しお	しお	0.2				
	もやし	30		○			レモンじる	レモンじる	1.2				
	えのきだけ	5		○			す	す	0.7				
	うすくちしょうゆ・さけ						ベーコン	ベーコン	10		○		
	しお・こしょう・とりがらスープ						かぼちゃ	かぼちゃ	30	○			
							たまねぎ	たまねぎ	30			○	
							こまつな	こまつな	10			○	
							あぶら	あぶら	1	○			
							ホワイトルウ	ホワイトルウ	7	○			
							とうにゅう	とうにゅう	15		○		
							とりがらスープ	とりがらスープ					
							しお	しお	0.1				
							こしょう	こしょう	0.03				

(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

9月29日は  
つきみこんだて  
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)
25日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			548	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			530
ごはん	きのたまあじつけのり	1袋		○			スタミナどん	ぶたにく	60		○		
(すくなめ)	うどん	100	○			小(高)	にんじん	10			○		小(高)
	ぶたにく	20		○		609	たまねぎ	50			○		605
	はくさい	30			○		もやし	20			○		
きのたま	あおねぎ	3			○	中・高	にら	5			○		中・高
あじつけのり	にんじん・たまねぎ	10			○	744	しょうが	0.5			○		748
	ほししいたけ	0.5			○		にんにく	0.5			○		
みそうどん	かまぼこ	10			○		あぶら	1	○				
	みそ	10			○		トウバンジャン	0.1					
うすあげの	うすくちしょうゆ	2					しょうゆ	4.5					
ごもくに	みりん	1					あかみそ	6.5			○		
	だしじる						さけ	2					
	うすあげ	10			○		かたくりこ	1					
	じゃがいも	30	○				ごまあぶら	0.5	○				
	たけのこ・にんじん	10			○		とりがらスープ						
	きやいんげん	10			○		しお	0.1					
	あぶら	1			○		こしょう	0.01					
	さとう	2			○		とうふ	15			○		
	しょうゆ・みりん						はくさい	25				○	
							あおねぎ	3				○	
							えのきだけ	5				○	
							にんじん	8				○	
							かまぼこ	8				○	
							うすくちしょうゆ	2					
							さけ	4					
							しお	0.2					
							だしじる						
							だしこんぶ						
26日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	29日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			551
ごはん	ぎょうぎ	34		○			さといも	30	○				小(高)
あげぎょうぎ	あぶら					小(高)	さといもごはん	うすあげ	10		○		625
	もやし	20			○	648	にんじん	5			○		
	にんじん	10			○		つきみじる	ほししいたけ	0.5				中・高
	きゅうり	8			○	中・高	ほうれんそうと	うすくちしょうゆ	6				755
	はるさめ	4			○	821	もやしの	さけ	2				
	す・しょうゆ	4.5					いために	みりん	3				
	さとう	1.4			○		つきみゼリー	しお	0.1				
	しお・こしょう						しらたまだんご	だしじる					
	ごまあぶら	1.8			○		あおねぎ	5					
	とりにく	10			○		えのきだけ	5					
	ちんげんさい	10			○		だいこん	10					
	にんじん	15			○		みそ	7					
	たまねぎ	25			○		だしじる						
	たまご	15			○		だしこんぶ						
	あぶら	1			○		ぶたにく	10					
	うすくちしょうゆ	4					ほうれんそう	15					
	とりがらスープ						もやし	20					
	しお・こしょう	0.05					にんじん	10					
	かたくりこ	2					しょうゆ	1.5					
							さけ	2					
							あぶら	1					
							つきみゼリー						
							(りんご、みかん、ブルーベリー)						
27日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			567							
こめこパン	にくだんご	30		○									
	たまねぎ	40			○	小(高)							
	にんじん	20			○	635							
	じゃがいも	20	○										
	ブロッコリー	15			○								
	マッシュルーム	5			○	中・高							
	にんにく	0.5			○	804							
	あぶら	1			○								
	ハヤシルウ	10			○								
	ケチャップ・あかワイン												
	ウスターソース	1											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう	0.1											
	ロースハム	8			○								
	にんじん・きゅうり	15			○								
	えだまめ	10			○								
	エッグケアマヨネーズ	1袋			○								

ぶたにく ふく  
◎豚肉に含まれる  
「ビタミンB1」と  
ニラやにんにくに  
含まれる「アリシ  
ン」は一緒に食べ  
ることで疲労回復  
効果が高まります



(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。)