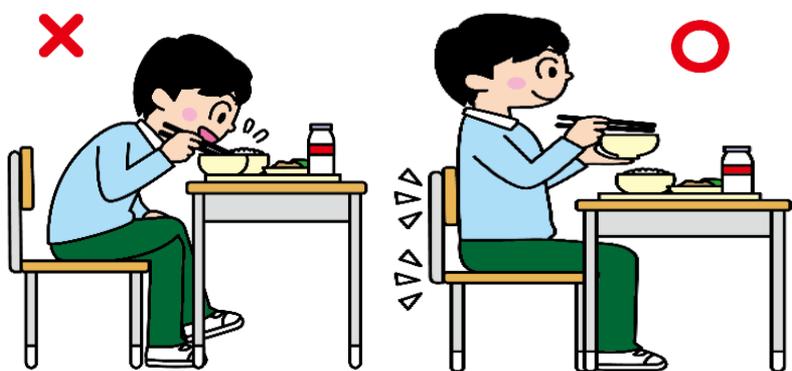


学校給食予定献立表

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	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
3日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			550	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			563
	とりにく	25		○			やさいふりかけ	やさいふりかけ	1袋				
なつやさい	かぼちゃ	30	○			小(高)	ごはん	ぶたにく	60		○		小(高)
カレーライス	なす	15			○	624	しょうが	しょうが	1.5		○		638
	たまねぎ	40			○		やさいふりかけ	しょうゆ・さけ・みりん					
ブロッコリーと	にんじん	10			○	中・高	あぶら	あぶら	1	○			中・高
コーンのサラダ	えだまめ	10			○	769	ぶたにくの	キャベツ	25			○	776
	にんにく	0.3			○		しょうがやき	たまねぎ	50			○	
	しょうが	0.3			○		とうふと	にんじん・きやいんげん	10			○	
	あぶら	1	○				わかめの	あぶら	1	○			
	ウスターソース	1					すましじる	しお・こしょう	0.3			○	
	ケチャップ	1					なしゼリー	とうふ	20			○	
	カレールウ	16	○					わかめ	0.5			○	
	カレーこ	0.2						にんじん	8			○	
	とりがらスープ							えのきだけ・しろねぎ	5			○	
	ブロッコリー	25			○			うすくちしょうゆ	2			○	
	ホールコーン	10			○			さけ・しお					
	にんじん	10			○			だしじる・だしこんぶ					
	しょうゆ	1.3						なしゼリー	1個	○			
	りんごす	2.8					6日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さとう	0.4	○				ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			576
	しお	0.09					ハンバーグ	ハンバーグ	60		○		
	こしょう	0.01					アップルパン	たまねぎ	30			○	小(高)
	あぶら	1.4	○				ハンバーグ	にんじん	10			○	635
4日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ハンバーグ	マッシュルーム	5			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			579	ハヤシソース	ブロッコリー	20			○	中・高
	とりミンチ	60		○			ジュリエンヌ	あぶら	1	○			795
そばろどん	だいずのはな	5		○		小(高)	スープ	ハヤシルウ	6	○			
	たまねぎ	50			○	661		ケチャップ	3				
きつまいもと	にんじん	15			○			ウスターソース	1				
はくさいの	きやいんげん	10			○	中・高		あかワイン	1				
みそしる	しょうが	1			○	821		とりがらスープ・こしょう					
	あぶら	1	○					キャベツ・たまねぎ	25			○	
	しょうゆ	6						にんじん	10			○	
	さとう	3	○					ホールコーン	5			○	
	さけ	2						しろワイン	1				
	みりん	2.5						とりがらスープ					
	かたくりこ	1						しお・こしょう					
	きつまいも	35	○					やさしいイオン					
	はくさい	15			○		9日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	たまねぎ	10			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			585
	にんじん	5			○		ごはん	さのたまあじつけのり	1袋				
	あおねぎ	3			○		さのたま	アジフライ	50	○	○		小(高)
	みそ	8	○				あじつけのり	あぶら		○			648
	だしじる						アジフライ	ほうれんそう	10			○	
							ほうれんそうの	じゃがいも	25	○			中・高
							マヨネーズのため	にんじん	10			○	764
							とりそぼろじる	しめじ	5			○	
								あぶら	0.5	○			
								エッグケアマヨネーズ	6	○			
								しお・こしょう					
								とりミンチ	15			○	
								とうふ	20			○	
								だいこん	15			○	
								はくさい	20			○	
								あおねぎ	3			○	
								あぶら	1	○			
								さけ	1				
								みそ	8		○		
								だしじる					

いすに深く腰かけ、背筋をのばしましょう



(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。)

学校給食予定献立表

正しい姿勢で
気持ちよく食べましょう!



献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	おやこどん	とりにく	40		○		小(高)
あつあげの	あつあげ	40		○		620	はくさいと	たまご	35		○		653
ちゅうかふうに	キャベツ	25			○	中・高	ひじきの	うすあげ	8		○		789
こまつなと	ちんげんさい・にんじん	10			○	764	おひたし	たまねぎ	35			○	
れんこんの	たまねぎ	30			○		りんごヨーグルト	にんじん	10			○	
しおこんぶのため	さといも	25	○					しろねぎ	10			○	
	ほししいたけ	0.5			○			うすくちしょうゆ	6			○	
	しょうが	0.5			○			さとう	3	○			
	あぶら	1			○			さけ	2				
	さとう	2			○			みりん	2				
	しょうゆ	3.5						かたくりこ	1				
	とりがらスープ							だしじる・だしこんぶ					
	かたくりこ	1.5						はくさい	40			○	
	こまつな	20						にんじん	10			○	
	れんこん	15						ひじき	0.5			○	
	にんじん	10						うすくちしょうゆ	2.1				
	ごまあぶら	2			○			みりん	0.7				
	しょうゆ	0.5						さとう	0.35	○			
	さけ	1						だしじる	2.1				
	しおこんぶ	2			○			かつおぶし	0.5			○	
11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			536	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			550
チーズパン	とりにく	60		○		小(高)	ごはん	ぶたにく	60		○		小(高)
タンドリー	しお・こしょう					604	プルコギ	たまねぎ	50			○	628
チキン	にんにく・しょうが				○	中・高	はるさめスープ	にんじん	15			○	778
キャベツの	とうにゅう	8			○	765		にら	8			○	
レモンづけ	ケチャップ	5						だいずもやし	15			○	
とうがんの	レモンじる	0.5			○			にんにく	0.3			○	
コンソメスープ	しろワイン	1						しょうが	0.3			○	
	カレーこ	0.3						しょうゆ	6				
	ウスターソース	1.5						さとう	2				
	キャベツ	35						みりん	2				
	きゅうり	10			○			さけ	1				
	にんじん	8						ごま	1	○			
	さとう	1.4						ごまあぶら	1	○			
	しお	0.1						かたくりこ	1				
	レモンじる	1.2						とりにく	10			○	
	す	2.4						はるさめ	6			○	
	ウインナー	15			○			ちんげんさい	10			○	
	とうがん	20						たまねぎ	10			○	
	たまねぎ	10						にんじん	10			○	
	にんじん	8						しょうが	0.3			○	
	しめじ	5						あぶら	0.5	○			
	パセリ	0.05						うすくちしょうゆ	3.5				
	しろワイン	1						さけ	1				
	うすくちしょうゆ	0.5						とりがらスープ					
	とりがらスープ							しお	0.01				
	しお・こしょう							こしょう	0.02				
	やさしいブイヨン												

タンドリーチキン



- インドの代表的な料理です。
- 鶏肉をヨーグルトと香辛料につけてこんで焼きます。
(給食ではヨーグルトの代わりに豆乳を使用しています)
- インドでは、「タンドール」という特殊な釜で焼きます。

プルコギ



- 韓国では古くから伝わる伝統的な料理です。
- プルコギは韓国語で、プルは「火」、コギは「肉」という意味です。
- プルコギでよく使用される鍋は、中央が山型になっています。

(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。)