



平成29年 9月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

| 日 | 曜日 | こんだてめい ◆:よくかんでたべよう | エネルギーのもとになる (き) | からだをつくる (あか) | からだのちょうしをととのえる (みどり) | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|----|----|--|---|---|--|---------------------------------|
| 5 | 火 | なめし ぎゅうにゅう さばのしおやき ◆きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる | ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら | ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく くきわかめ | かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう あおな こんにゃく | 654 |
| | | | | | | 29.4 |
| 6 | 水 | パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース(2ほん) キャベツのカレーいため チンゲンサイスープ れいとうみかん | パン さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン ポークウインナー | はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし たまねぎ ピーマン みかん | 621 |
| | | | | | | 27.0 |
| 7 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ほうれんそうのツナあえ とうがんのかきたまじる たいしみそふりかけ | ごはん でんぷん さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ とりにく みそ ちくわ ツナ かつお | とうがん にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ | 643 |
| | | | | | | 27.1 |
| 8 | 金 | パンパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース(2こ) キャベツとハムのごまあえ ミネストローネ | パン じゃがいも マカロニ さとう でんぷん あぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう だいす ベーコン とりにく チキンハム | パン たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト レモン キャベツ こまつな | 650 |
| | | | | | | 32.0 |
| 11 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ キャベツとぶたにくのみそいため すましじる なしゼリー | ごはん ぶ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ わかめ ちくわ ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゴーヤ ごぼう しめじ キャベツ チンゲンサイ にんにく なし | 641 |
| | | | | | | 22.9 |
| 12 | 火 | なつやさいカレー ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ばんさんすう | ごはん はるさめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぷん | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキンハム | たまねぎ トマト なす しょうが かぼちゃ さやいんげん にんにく にんじん きゅうり もやし | 675 |
| | | | | | | 23.4 |
| 13 | 水 | パン ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ こまつなのごまあえ はくさいスープ | パン でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぎゅうにく | はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな もやし チンゲンサイ | 627 |
| | | | | | | 23.6 |
| 14 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう さんまのヤンニョムかけ もやしのソテー ちゅうかスープ | ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう さんま とりにく やきぶた | チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく ねぶかねぎ ゆず もやし しょうが キャベツ いら | 671 |
| | | | | | | 23.5 |
| 15 | 金 | パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ◆ごぼうのマヨネーズソテー ワンタンスープ | パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ | 670 |
| | | | | | | 28.7 |
| 19 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき とうがんとぶたにくのいために だんごじる | ごはん じゃがいも マヨネーズ さとう でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ みそ ぶたにく | ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ あかピーマン あおピーマン さやいんげん とうがん ほししいたけ しょうが | 687 |
| | | | | | | 29.7 |
| 20 | 水 | パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ピーマンとハムのソテー コーンスープ | パン さとう じゃがいも あぶら でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム | コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ ピーマン もやし | 630 |
| | | | | | | 28.8 |
| 21 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため ◆こまつなごぼうのごまあえ えのきのみそしる ぶどう | ごはん ぶ さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく | えのきたけ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが こまつな ごぼう もやし ぶどう | 640 |
| | | | | | | 27.0 |
| 22 | 金 | パン ぎゅうにゅう すずきのパーベキューソース もやしとわかめのカレーソテー とりにくとキャベツのトマトに | パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう すずき とりにく わかめ ポークハム | キャベツ トマト にんにく たまねぎ にんじん ねぶかねぎ さやいんげん しょうが りんご もやし | 648 |
| | | | | | | 30.1 |
| 25 | 月 | パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ ツナキャベツ マカロニスープ ブルーベリージャム | パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら ジャム | ぎゅうにゅう だいす ベーコン ぶたにく ツナ | チンゲンサイ たまねぎ なす にんじん さやいんげん キャベツ エリンギ | 625 |
| | | | | | | 25.4 |
| 26 | 火 | ★日本の味めぐり あいち★ ごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ きしめんじる だいこんとほうれんそうのサラダ(ドレッシング) | ごはん きしめん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ かまぼこ ツナ | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく だいこん ほうれんそう | 685 |
| | | | | | | 28.8 |
| 27 | 水 | パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため チーズポテト レタススープ | パン あぶら でんぷん じゃがいも バター | ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく | レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん なす ピーマン パセリ | 633 |
| | | | | | | 26.6 |
| 28 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ◆やしししゃも(2こ) さといものそぼろに けんちんじる いちじくゼリー | ごはん さといも さとう でんぷん | ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく とうふ ぶたにく | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ さやいんげん いちじく | 629 |
| | | | | | | 30.3 |
| 29 | 金 | パン ぎゅうにゅう チョコクリーム ◆いかのカレーいため キャベツとコーンのソテー かぼちゃのとうにゅうシチュー | パン じゃがいも こめこ あぶら バター | ぎゅうにゅう いか とうにゅう ベーコン | かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん キャベツ コーン もやし | 675 |
| | | | | | | 26.4 |