



令和元年 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) たんぱくしつ (g)
4	水	パン ぎゅうにゅう チリコンカン チンゲンサイのソテー とうがんのスープ ももゼリー	パン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにく	とうがん たまねぎ にんじん しめじ パセリ マッシュルーム しろいんげんまめ にんにく チンゲンサイ もやし もも	627
						26.9
5	木	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ アスパラガス にんじん コーン みかん	679
						18.6
6	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース キャベツとツナのソテー コーンスープ	パン じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ トマト バジル にんにく キャベツ こまつな	604
						29.7
9	月	パン ぎゅうにゅう ポテトカップのかぼちゃグラタン スッキーニのソテー にくだんごとキャベツのトマトに	パン じゃがいも チーズ オリーブあぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	キャベツ トマト たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ スッキーニ にんにく	635
						22.3
10	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー チンゲンサイのちゅうかあえ キムチスープ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく やきぶた	はくさい もやし たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ いら りんご あおピーマン あかピーマン だけのこ にんにく チンゲンサイ キャベツ	642
						23.9
11	水	パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム あつあげのカレーいため ピーマンとハムのソテー やさいスープ	パン じゃがいも さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく ポークハム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな にんにく あおピーマン もやし	600
						25.8
12	木	★行事食【お月見】★ ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに ◆こまつなとごぼうのごまあえ だんごいりすましじる ぶどう	ごはん もち さといも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ はねぎ さやいんげん こまつな ごぼう きょうほう もやし	658
						23.2
13	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースに マカロニサラダ レタススープ	パン じゃがいも マーメイド マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チキンハム	レタス たまねぎ にんじん さやいんげん みかん にんにく キャベツ コーン	643
						29.0
17	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ ◆れんこんのマヨネーズあえ かぼちゃのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ ちくわ チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ ゴーヤ ごぼう れんこん キャベツ	687
						20.5
18	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ブレンオムレツ ベーコンポテト にくだんごスープ	パン くらさとう あぶら じゃがいも こむぎ でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご ぶたにく だいす	だけのこ キャベツ もやし えのきたけ にんじん はねぎ たまねぎ パセリ	667
						28.4
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのあますあんかけ もやしのにんにくじょうゆ ぶたじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ さけ やきぶた	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ あかピーマン あおピーマン もやし キャベツ にんにく	683
						30.3
20	金	パン ぎゅうにゅう ささみカツ(ソース) ◆ごぼうサラダ コーンクリームスープ	パン バター こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ポークハム みそ	コーン たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり	668
						26.7
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに キャベツのうめあえ こじる いちじくゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ だいす とうにゅう とりにく ちくわ チキンハム かつおぶし みそ	だいこん はねぎ ごぼう たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり うめぼし いちじく	668
						25.5
25	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグデミソース スパゲティカレーソテー チンゲンサイスープ	パン じゃがいも さとう でんぶん スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが たまねぎ あおピーマン コーン	648
						28.2
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろいため いんげんのすりごまあえ おやこじる ◆かみかみまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かまぼこ ツナ だいす こんぶ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん キャベツ	657
						30.1
27	金	パン ぎゅうにゅう ほきのレモンソース チンゲンサイとコーンのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ほき だいす	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト レモン パセリ チンゲンサイ コーン キャベツ	626
						27.7
30	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ◆ほうれんそうとキャベツのたくあんあえ ばちじる ぶりかけ	ごはん ばち さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ぶたにく かつお あおのり	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんじん はねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ たくあん	636
						23.1