



# 令和2年9月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物質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)	からだのちよよしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	木	ごはん きゅうにゅう とりにくのごまみそかけ とがんとがたにくのいために すましじる	ごはん さとう ごま でんぷん	きゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	にんにく とうがん しょうが にんじん ほしいたけ さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	604 28.5
4	金	ミニパン きゅうにゅう こめこカップのクリームグラタン キャベツとハムのソテー ポークビーンズ	パン こめこ あぶら じゃがいも さとう	きゅうにゅう とうにゅう ポークハム だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ もやし パセリ トマト	687 21.9
7	月	ごはん きゅうにゅう ぶたにくのさっぱりいため チンゲンサイのかつおあえ そうめんじる のりつくだに	ごはん さとう あぶら そうめん	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ のり	しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ねぎ なましいたけ	631 25.7
8	火	【石・斑】えだまめごはん きゅうにゅう 【太・龍】ごはん きゅうにゅう ちくぜんに キャベツのみそじる ◆きりぼしだいこんのツナごまあえ	【全校】ごはん さとう あぶら ごま	【全校】きゅうにゅう とりにく さつまあげ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	【石・斑】えだまめ 【全校】こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな キャベツ もやし なましいたけ ねぎ	650 29.6
9	水	パン きゅうにゅう ハンバーグ ラタトゥユソース ◆れんこんのマヨネーズあえ とうがんのスープ	パン オリーブあぶら さとう ごま マヨネーズ でんぷん	きゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	にんにく たまねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト パプリカ れんこん キャベツ にんじん とうがん しめじ パセリ	646 28.4
10	木	【石・斑】ごはん きゅうにゅう 【太・龍】えだまめごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ けんちんじる もやしのごますあえ	【全校】ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	【太・龍】わかめ 【全校】きゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	【太・龍】えだまめ 【全校】にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん しめじ だいこん ごぼう つきこんにゃく ねぎ	653 26.6
11	金	こくとうパン きゅうにゅう あつあげのケチャップいため ベーコンかぼちゃ レタススープ	くろぎとう パン あぶら でんぷん じゃがいも	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン とりにく	なす トマト あおピーマン かぼちゃ たまねぎ レタス にんじん コーン さやいんげん	662 26.7
14	月	パン きゅうにゅう なすのミートチーズやき もやしのにんにくじょうゆ フランクフルトのスープ いちじくゼリー	パン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ やきぶた ウインナー	なす コーン にんじん グリンピース もやし キャベツ にんにく チンゲンサイ たまねぎ パセリ マッシュルーム いちじく	627 25.3
15	火	カレーライス きゅうにゅう ◆じゃこだいず きゅうりとえのきのサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく かえりちりめん だいず チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん きゅうり えのきたけ	687 25.8
16	水	ミニミニパン きゅうにゅう スパゲティイタリアン プレーンオムレツ ほうれんそうのホットアーモンド	パン スパゲティ あぶら アーモンド さとう でんぷん	きゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ	615 27.0
17	木	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき ◆きりぼしだいこんのこうみずあえ ぶたじる	ごはん さとう ごま じゃがいも	きゅうにゅう さけ チキンハム ぶたにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん ゆず キャベツ たまねぎ ねぎ	634 31.2
18	金	パン きゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ベーコンとポテトのマヨいため にらりびーフンスープ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ ビーファン	きゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ ほしいたけ はくさい チンゲンサイ にんじん にら	690 31.8
23	水	パン きゅうにゅう しろみざかなのあまずづけ マカロニサラダ やさいスープ	パン でんぷん あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	きゅうにゅう ほき チキンハム とりにく	パセリ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ さやいんげん	645 28.0
24	木	ごはん きゅうにゅう ◆クーパーリチー ゴーヤチャンプルー みそワタンスープ ブルーベリータルト	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ こめこ	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン みそ とりにく とうにゅう	ほしいたけ ごぼう もやし キャベツ ゴーヤ しめじ にら にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ブルーベリー	657 21.5
25	金	パン きゅうにゅう とうにゅうクリームコロッケ ほうれんそうとベーコンのソテー とりだんごスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	きゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	コーン たまねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ はくさい もやし えのきたけ にんじん ねぎ	656 24.2
28	月	学校給食で世界旅行【ブラジル】 ごはん きゅうにゅう フェジヨアード とりにくのヴィナグレッチソースあえ サウピカンサラダ(ドレッシング)	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら	きゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく あかいんげんまめ ウインナー	トマト たまねぎ あかパプリカ キパプリカ パセリ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ にんにく	708 27.0
29	火	ごはん きゅうにゅう みそカツ こまつなとキャベツのツナあえ いものこじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま さといも	きゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ	こまつな キャベツ だいこん つきこんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	653 25.1
30	水	パン きゅうにゅう ウインナーのケチャップソテー ◆ごぼうのサラダ コーンたまごスープ マーマレード	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも でんぷん マーマレード	きゅうにゅう ウインナー ポークハム みそ ぶたにく たまご	たまねぎ あおピーマン ごぼう にんじん さやいんげん コーン チンゲンサイ パセリ	668 26.7

## 学校給食で世界旅行【ブラジル】

★ヴィナグレッチソース:ヴィナグレッチとはポルトガル語で「酢」という意味です。酢をベースにした調味料にトマトや玉ねぎなどの野菜を混ぜ込んだソースです。今回は、炒めた鶏肉と和えています。

★サウピカンサラダ:サウピカンとは、じゃが芋を素揚げにしたものことです。今回は、素揚げにしたじゃが芋とキャベツ、人参、コーンをドレッシングで和えます。ブラジルで人気のサラダです。

★フェジヨアード:フェイジョンというあずき色の豆と豚肉やソーセージなどを煮込んだ料理です。ブラジル全土で食べられる家庭料理です。日本のカレーライスのように、ご飯にかけて食べます。フェイジョンという豆が手に入らないので、今回は赤いんげん豆とウインナーや野菜を煮込んで作りしました。