



## 令和2年9月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
7	月	パン ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	503 16.9
8	火	パン ぎゅうにゅう 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 でんぱん	ぎゅうにゅう 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 バジル れんこん キャベツ にんじん とうがん しめじ パセリ	454 19.3
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ◆きりぼしだいこんのツナごまあえ キャベツのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん キャベツ もやし なまししいたけ ねぎ	445 19.5
10	木	こくとうパン ぎゅうにゅう 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 でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	458 18.5
11	金	えだまめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのごまずあえ けんちんじる	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ あぶらあげ	えだまめ 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	451 19.0
14	月	カレーライス ぎゅうにゅう ◆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	ぎゅうにゅう 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	474 18.5
15	火	パン ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	441 17.9
16	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき ◆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	ぎゅうにゅう 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	436 22.2
17	木	スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ほうれんそうのホットアーモンド	スパゲティ あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	425 22.0
18	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ とうふのちゅうかふう	ごはん こむぎこ こめこ はるさめ あぶら でんぱん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ さやいんげん	434 17.4
23	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆クーブイリチー ゴーヤチャンプルー みそワントンスープ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン みそ とりにく とうにゅう	ほししいたけ ごぼう もやし キャベツ ゴーヤ しめじ なら にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ ブルーベリー	470 15.4
24	木	パン ぎゅうにゅう 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 でんぱん あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう 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	455 20.3
25	金	学校給食で世界旅行【ブラジル】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのヴィナグレッツソースあえ サウピカンサラダ フェジジョアード	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう 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 きパプリカ パセリ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ にんにく	492 19.5
28	月	パン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームコロック 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 でんぱん	ぎゅうにゅう 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	476 17.2
29	火	パン ぎゅうにゅう 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 でんぱん マーマレード	ぎゅうにゅう 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	480 19.2
30	水	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	446 18.0

### 学校給食で世界旅行【ブラジル】

★ヴィナグレッツソース:ヴィナグレッツ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ています。ブラジルで人気のサラダです。

★フェジジョアード:フェイス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。フェイス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ました。