



平成28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	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) さんしょくあえ マーボーとうふ	ごはん さとう こめこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ねぶかねぎ しょうが にら にんにく こまつな キャベツ はくさい コーン	687
						26.6
6	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに キャベツのうめあえ とうがンのみそしる れいとみかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく ちくわ ぶたにく チキンハム かつおぶし	とうがん たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん キャベツ みかん きゅうり うめ りんご	661
						25.3
7	水	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース 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 でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ホキ	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	619
						28.3
8	木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう キャベツのツナあえ ワンタンスープ	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく	にんじん もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう	647
						24.1
9	金	チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ きよほう	パン さとう スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ 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 レモン たまねぎ にんにく りんご ピーマン コーン きよほう	604
						31.7
12	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ◆ごほうサラダ じゃがいものスープ いちごジャム	パン じゃがいも さとう 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	にんじん コーン チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ ごほう きゅうり いちご	700
						29.3
13	火	なつやさいかレー ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ	ごはん じゃがいも あぶら ごま パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ ぶたにく	たまねぎ トマト なす にんにく かぼちゃ さやいんげん しょうが チンゲンサイ もやし	649
						23.0
14	水	パン ぎゅうにゅう さけのあますあんかけ ◆きりほしだいこんのサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	パン じゃがいも ごま でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チキンハム	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ ピーマン あかピーマン きりほしだいこん きゅうり	633
						28.7
15	木	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう いものこじる おつきみゼリー	ごはん さといも さとう あぶら ココナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご	ごほう こんにゃく ねぎ にんじん まいたけ さやいんげん しょうが みかん ぶどう	678
						28.9
16	金	ミニパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) キャベツのごまあえ はるさめスープ	パン はるさめ でんぷん こめこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ とりにく	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんにく	636
						29.5
20	火	なめし ぎゅうにゅう ひじきいりかきあげ ほうれんそうのおひたし とうふじる	ごはん こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ひじき えび かつおぶし たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ さやいんげん ほうれんそう あおな もやし	629
						22.1
21	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティタリアン たまごのてりに おんやさ(ドレッシング)	パン スパゲティ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご	なす たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	637
						26.9
23	金	こくとうパン ぎゅうにゅう たまねぎロック やさいのオイスターソースいため ちゅうかスープ なし	パン こくとう あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぎゅうにく	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ にら なし	616
						21.1
26	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ばんさんすう ゆばのすましじる	ごはん ふ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ゆば さば みそ チキンハム	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん きゅうり もやし	651
						28.5
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかくに こふきいも わかめスープ かんこくのり	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ぶたにく のり	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ こんにゃく パセリ しょうが にんにく	642
						27.9
28	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのあますあんかけ ほうれんそうとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ	パン さとう でんぷん バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ しめじ ピーマン あかピーマン ほうれんそう もやし コーン	705
						27.9
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやしふう ◆こまつなとごぼうのごまあえ とんじる いちじくゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さんま	なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな ごぼう もやし いちじく	698
						26.7
30	金	パン ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース(2ほん) もやしのカレーいため ぎょうざスープ りんごジャム	パン あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが もやし ピーマン りんご チンゲンサイ	693
						26.8