

令和5年9月 学校給食予定献立表

日	よ う 日	こんだてめい		しょくひんめい				E値 kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる		
1	金	麦 ごはん	牛乳 ハヤシライス ナタデココ入りフルーツミックス	牛乳 ふた肉	にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも ハヤシウ デミグラスソース ナタデココ		628
4	月	ごはん	マーボーなす丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 わかめ 厚揚げ ふた肉 みそ	はくさい にんじん ねぎ なす たまねぎ えのきたけ しいたけ えだまめ にんにく しょうが	米 油 さとう でんぷん		630
5	火	ごはん	ホキのフライ ポイルキャベツ パックソース 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 ほきフライ ふた肉 大豆 ちくわ	キャベツ ごぼう こんにやく にんじん ピーマン	米 油 さとう ごま油 ごま		686
6	水	ごはん	肉豆腐 おびたし	牛乳 豆腐 ふた肉 さつま揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ こまつな もやし	米 油 さとう ごま油 でんぷん		646
7	木	ごはん	豚肉と野菜の味噌炒め マカロニサラダ	牛乳 ふた肉 みそ ほぐしささみ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しめじ コーン にんにく しょうが きゅうり	米 油 さとう マカロニ 香味塩ドレッシング		662
8	金	ごはん	照り焼きハンバーグ トマトと卵のスープ	牛乳 ハンバーグ ふた肉 たまご	たまねぎ えのきたけ 京ねぎ しょうが にんにく トマト ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも		625
11	月	ごはん	キムチ丼 ショーロンポー	牛乳 ふた肉 ショーロンポー	白菜キムチ はくさい もやし にら たまねぎ にんじん にんにく しょうが	米 油 ごま油 ごま さとう		650
12	火	ごはん	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ごぼうのサラダ	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ ほぐしささみ	たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが ごぼう きゅうり にんじん	米 じゃがいも さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ		648
13	水	ごはん	メルルーサのレモン風味 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 メルルーサ ふた肉 みそ 塩昆布	レモン キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも		612
14	木	ごはん	大きめチキンナゲット 野菜サラダ キャベツの和風ポトフ	牛乳 チキンナゲット ふた肉	もやし コーン えだまめ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	米 さとう 野菜いっぱい和風 ^{レタッパ} 油 じゃがいも		694
15	金	炊き込み風 ごはん	ふしめん汁 小松菜とれんこんのごまあえ	牛乳 ふた肉 油揚げ とり肉 かまぼこ	しょうが ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな れんこん	米 油 さとう ふしめん ごま		598
19	火	ごはん	とり肉と厚揚げのみそ煮 すだち酢ナムル	牛乳 とり肉 うずら卵 ちくわ 厚揚げ みそ わかめ	こんにやく にんじん さやいんげん しょうが こまつな もやし すだち酢	米 油 さとう ごま油		622
20	水	ごはん	唐揚げと揚げじゃがのり塩あえ にらと春雨のスープ	牛乳 とり肉 青のり粉	にんにく にら にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	米 でんぷん じゃがいも 油 はるさめ		614
21	木	ごはん	豚丼 ゆず香あえ	牛乳 ふた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ゆず酢 チンゲンサイ こんにやく ねぎ キャベツ こまつな	米 油 さとう		630
22	金	少なめ 菜めし	塩焼きそば だいこんサラダ	牛乳 ふた肉 いか えび さつま揚げ 花かつお	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが だいこん きゅうり えだまめ	米 中華めん 油 ごま油 青じそドレッシング		587
25	月	ごはん	オイスターソース炒め ポークしゅうまい きゅうりの香味漬け	牛乳 ふた肉 ポークしゅうまい	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり レモン	米 油 さとう		626
26	火	ごはん	さばの塩焼き ひじきのいため煮 豆腐のみそ汁	牛乳 さば ひじき ふた肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん こんにやく たまねぎ こまつな ねぎ	米 ごま油 さとう		632
27	水	ごはん	カレーライス 切り干し大根のナムル	牛乳 ふた肉 牛肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご 切り干しだいこん きゅうり パプリカ	米 油 じゃがいも カレールウ 韓国ナムルドレッシング		620
28	木	ごはん	れんこんの炒め煮 ささみチーズカツ ゆかりあえ	牛乳 ふた肉 さつま揚げ ささみチーズカツ	れんこん こんにやく にんじん さやいんげん はくさい 赤しそ	米 油 さとう		677
29	金	いも ごはん	月見汁 厚焼き卵	牛乳 わかめご飯の素 厚焼きたまご 野菜団子 油揚げ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ	米 さつまいも		592

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校
中学年基準)

石井町産の野菜

9月の石井町産の野菜は、まだ決まっておりません。後日、教室掲示の配膳表にてお知らせいたします。

規則正しい
生活