

学校給食予定献立表

9月の給食目標

食事のマナーを考えよう!

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
2日(水)	ぎゅうにゅう	206	○	○		小(低)	4日(金)	ぎゅうにゅう	206	○	○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	100	○	○		575	ぎゅうにゅう	こめ	100	○	○		584
なつやさい	とりにく	35				小(高)	やきとりどん	しょうが	80				小(高)
チキンカレー	かぼちゃ	35	○			604		さけ・しお・こしょう	0.4				611
コールスロー	なす	15			○		ほそぎりやさい	しろねぎ	25			○	
サラダ	たまねぎ	30			○		のすましじる	たまねぎ	60			○	
	にんじん	15			○	中・高	げんきヨーグルト	あぶら	1	○			中・高
	むきえだまめ	10			○	724		しょうゆ	4				
	にんにく	0.6			○			さとう	2.5				
	しょうが	0.6			○			みりん	2				
	あぶら	1	○					さけ	1.3				
	ウスターソース	1.3						とりさきみ	18		○		
	ケチャップ	2						さきがきごぼう	15			○	
	カレールウ	20	○					えのきだけ	8			○	
	カレーこ	0.35						たまねぎ	13			○	
	とりがらスープ	7						にんじん	10			○	
	キャベツ	40			○			あおねぎ	3			○	
	にんじん	13			○			ほししいたけ	0.5			○	
	ホールコーン	5			○			うすくちしょうゆ	2.3				
	あぶら	1.3	○					さけ・しお					
	りんごす	4.9						だしじる・だしこんぶ					
	しお	0.2						げんきヨーグルト	1個		○		
	こしょう	0.03											
	さとう	0.9											
3日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			569							
ごはん	やさいふりかけ	1袋				小(高)							
やさいふりかけ	ぶたにく	80			○	599							
ぶたのしょうが	しょうが	1.8			○								
やき	しょうゆ	7				中・高							
ぐだくさん	さけ	3				717							
みそしる	みりん	3.2											
	あぶら	1	○										
	キャベツ	30											
	たまねぎ	60			○								
	にんじん	15			○								
	さやいんげん	13			○								
	あぶら	1	○										
	しお	0.25											
	こしょう	0.03											
	とうふ	15			○								
	こまつな	13											
	にんじん	10											
	さきがきごぼう	10											
	えのきだけ	8											
	しろねぎ	8											
	みそ	10			○								
	だしじる	1.4											

食べるときの姿勢は、両足の裏を床につけ、いすに深く座り、背筋をのばすといいです。食べ物が口からおなかまでスムーズにたどり着き、消化しやすくなります。



食器の気持ち



食器はみんなで使うものです。
大切にしましょう。

学校給食予定献立表							おいしく楽しく 給食を食べましょう！						
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(月)	アシドミルク	180		○		小(低)	9日(水)	ジョア (ブレン)	134		○		小(低)
アシドミルク	コッペパン	70	○			535	ジョア (ブレン)	スパゲティ	70	○			538
	いちごジャム	1袋	○				なすの	あいびきミンチ	55		○		
コッペパン	とりにく	80		○		小(高)	ミートスパゲティ	なす	35			○	小(高)
	しお	0.3				556	ウインナーと	たまねぎ	40			○	568
いちごジャム	こしょう	0.02					やさいの	マッシュルーム	10			○	
タンドリーチキン	にんにく	0.5			○	中・高	スープ	パセリ	0.05			○	中・高
	しょうが	0.5			○	670	みかんかんづめ	トマトみずに	25			○	684
ブロッコリーと	とうにゅう	10		○				にんにく	0.5			○	
コーンの	ケチャップ	8						オリーブオイル	4	○			
ソテー	レモンじる	0.7						あかワイン・ケチャップ					
	しろワイン	1.3						ソテードオニオン	6.6				
	カレーこ	0.3						ウスターソース	1				
トマトと	ウスターソース	1.8						とりがらスープ	4.4				
こまつなの	ブロッコリー	30			○			しお・こしょう・やさいブイヨン					
スープ	じゃがいも	30	○					ウインナー	18		○		
	にんじん	10			○			キャベツ	15			○	
	ホールコーン	5			○			たまねぎ	13			○	
	にんにく	0.3			○			にんじん	10			○	
	オリーブオイル	1	○					ブロッコリー	25			○	
	しょうゆ	0.5						オリーブオイル	1	○			
	しお	0.1						しろワイン	1				
	こしょう	0.02						うすくちしょうゆ	0.6				
	ベーコン	18			○			とりがらスープ	13				
	トマト	15			○		10日(木)	しお・こしょう・やさいブイヨン					
	たまねぎ	20			○		ぎゅうにゅう	みかんかんづめ	65			○	
	こまつな	15			○		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しめじ	8			○		おやこどん	こめ	100		○		562
	ソテードオニオン	4					かぼちゃの	とりにく	55		○		
	オリーブオイル	1	○				みそしる	たまご	30		○		小(高)
	しろワイン	2						うすあげ	13		○		591
	うすくちしょうゆ	0.5						たまねぎ	30			○	
	しお	0.1						にんじん	10			○	中・高
	こしょう	0.03						あおねぎ	5			○	708
	とりがらスープ	13						うすくちしょうゆ	9				
	やさいブイヨン	0.7						さとう	2.8	○			
8日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		さけ・みりん・かたくりこ					
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			571		だしじる	0.85				
ごはん	ぶたにく	45		○				かぼちゃ	25	○			
ぶたにくと	あつあげ	30		○		小(高)		たまねぎ	15			○	
あつあげの	キャベツ	45			○	601		にんじん・こまつな	13			○	
ちゅうかいのため	たまねぎ	30			○			しろねぎ	10			○	
	にんじん	15			○	中・高		みそ	10		○		
	しろねぎ	13			○	720		だしじる	1.4				
	にんにく	0.6			○		11日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうが	0.6			○		ぎゅうにゅう	こめ	100		○		604
ビーフンの	あぶら	1		○			ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		
スープ	ごまあぶら	0.5		○			さのたま	ハンバーグ	80			○	小(高)
	さとう	0.5		○			あじつけのり	ケチャップ	8.8				621
	しょうゆ	3						あかワイン	1.3				
	さけ	1.3						ウスターソース	2.3				中・高
	しお	0.1						だいこん	15			○	754
	こしょう	0.03						れんこん	20			○	
	とりがらスープ	4.4						にんじん・きやいんげん	10			○	
	とりミンチ	15		○				つきこんにやく	15			○	
	ビーフン	9		○				あぶら・ごまあぶら	1	○			
	わかめ	0.3			○			さとう	1.5		○		
	ちんげんさい	15			○			しょうゆ・さけ					
	たまねぎ	15			○			しろごま	0.8	○			
	にんじん	13			○			だしじる	0.1				
	ごまあぶら	0.5	○					うすあげ	13		○		
	しょうゆ	2						とうふ	15		○		
	うすくちしょうゆ	0.3						ほうれんそう	15			○	
	みりん	1						はくさい	13			○	
	さけ	2						にんじん	10			○	
	とりがらスープ	13						うすくちしょうゆ	3				
	しお	0.2						さけ・みりん・しお					
	こしょう	0.03						だしじる・だしこんぶ					

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)