

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	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこパン	70	○			543	ぎゅうにゅう	こめ	100	○			604
こめこパン	ブルーベリージャム	1袋	○				ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
ブルーベリー	アジフライ	50	○	○		小(高)	ハンバーグ	ケチャップ・あかワイン	80		○		621
ジャム	あげあぶら	3	○			595	さのたま	ウスターソース	2.3				
アジフライ	じゃがいも	50	○				あじつけのり	だいにん・れんこん	20			○	中・高
ジャム	たまねぎ	10			○	中・高	ハンバーグ	にんじん・きやいんげん	10			○	754
アジフライ	にんじん	10			○		だいにんと	つきこんにやく	15	○			
アジフライ	きゅうり	10			○		れんこんの	あぶら・ごまあぶら	1	○			
アジフライ	エッグケアマヨネーズ	1袋	○				きんぴら	さとう	1.5	○			
ポテトサラダ	とりにく	15		○			ほうれんそうと	しょうゆ・さけ					
オニオンスープ	たまねぎ	28			○		とうふの	しろごま	0.8	○			
オニオンスープ	にんじん	10			○		すましじる	だしじる	0.1				
オニオンスープ	しめじ	8			○			うすあげ	13		○		
オニオンスープ	さやいんげん	8			○			とうふ	15		○		
オニオンスープ	ソテードオニオン	6.6			○			ほうれんそう	15			○	
オニオンスープ	パセリ	0.05			○			はくさい	13			○	
オニオンスープ	オリーブオイル	0.8	○					にんじん	10			○	
オニオンスープ	しろワイン	1						うすくちしょうゆ	3				
オニオンスープ	うすくちしょうゆ	0.5						さけ・みりん・しお					
オニオンスープ	とりがらスープ	13						だしじる・だしこんぶ					
オニオンスープ	しお	0.15					17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
オニオンスープ	こしょう	0.02					ぎゅうにゅう	こめ	100	○			588
オニオンスープ	やさしいブイヨン	0.7					ごはん	ぶたにく	45		○		小(高)
15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	あつあげ	45		○		617
ぎゅうにゅう	こめ	90	○			558	ホイコーロー	キャベツ・たまねぎ	50			○	
ぎゅうめし	ぎゅうにく	30		○		小(高)	(回鍋肉)	にんじん・ピーマン	13			○	
まめとひじきの	ささがきごぼう	25			○	588	とうがんと	にんにく・しょうが	0.7			○	中・高
サラダ	にんじん	13			○		たまごの	あぶら	1.3	○			741
すましじる	あおねぎ	5			○	中・高	ちゅうかスープ	みそ・あかみそ			○		
すましじる	あぶら	1	○			702		さとう	1	○			
すましじる	さとう	3	○					しょうゆ・さけ	3				
すましじる	しょうゆ	7						しお・こしょう					
すましじる	さけ	2						かたくりこ	1.3				
すましじる	みりん	1.3						たまご	18		○		
すましじる	ささみフレーク	13			○			とうがん	30			○	
すましじる	ホールコーン	8			○			たまねぎ	13			○	
すましじる	だいたみず	25			○			にんじん・しろねぎ	10			○	
すましじる	にんじん	13			○			しいたけ	8			○	
すましじる	ひじき	0.5			○			うすくちしょうゆ	3				
すましじる	たまねぎ	1			○			みりん・さけ	0.5				
すましじる	さとう	1.8	○					とりがらスープ・しお・こしょう					
すましじる	す	2					18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
すましじる	しょうゆ	3.2					ぎゅうにゅう	こくとうパン	70	○			573
すましじる	わからし	0.02					こくとうパン	にくだんご	50		○		小(高)
すましじる	うすあげ	13		○			こくとうパン	じゃがいも	40	○			630
すましじる	とうふ	18		○			ミートボール	たまねぎ	35			○	
すましじる	こまつな	13			○		シチュー	にんじん	15			○	
すましじる	えのきだけ	8			○		シチュー	ほうれんそう	20			○	中・高
すましじる	にんじん	13			○		ひじきと	マッシュルーム	8			○	825
すましじる	うすくちしょうゆ	2.6					ブロッコリーの	にんにく	0.5			○	
すましじる	さけ	3					サラダ	あぶら	1	○			
すましじる	しお	0.2					サラダ	ハヤシルウ	16	○			
すましじる	だしじる	2.2					セレクトデザート	ケチャップ・あかワイン	2				
すましじる	だしこんぶ	0.4					・りんごゼリー	ウスターソース	1				
すましじる							・ぶどうゼリー	とりがらスープ	6				
すましじる								しお・こしょう					
すましじる								ひじき	1		○		
すましじる								だいたみずやし	18			○	
すましじる								にんじん	13			○	
すましじる								ブロッコリー	30			○	
すましじる								す・うすくちしょうゆ	3				
すましじる								さとう	1.2	○			
すましじる								しお・こしょう					
すましじる								オリーブオイル	1	○			
すましじる								りんごゼリー	どちらか	○			
すましじる								ぶどうゼリー	1個	○			

9月18日 セレクト給食

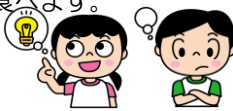
9月から新しく「セレクト給食」を取りいれました。
自分で選ぶ経験を大切にするため、今回はりんごゼリーとぶどうゼリーのどちらかを、一人ひとりが考えて選びました。
当日は、それぞれが選んだデザートを食べます。



9月18日 セレクト給食



9月から新しく「セレクト給食」をとり入れました。
 自分で選ぶ経験を大切にするため、今回はりんごゼリーとぶ
 どうゼリーのどちらかを、一人ひとりが考えて選びました。
 当日は、それぞれが選んだデザートを食べます。



(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。)

学校給食予定献立表

9月25日は
お月見献立です



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)
24日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(月)	アシドミルク	180		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			557	アシドミルク	アップルパン	70	○			510
ごはん	やきそばめん	80	○				アップルパン	ぶたにく	50	○	○		小(高)
(すくなめ)	ぶたにく	30		○		小(高)		だいずみずに	20		○		571
ちゃんぽん	かまぼこ	10		○		585	ボークビーンズ	じゃがいも	45	○			
	キャベツ	25			○	中・高		たまねぎ	25			○	中・高
	たまねぎ	15			○	700	キャベツの	にんじん・きやいんげん	13			○	733
	だいずもやし	15			○		レモンづけ	にんにく	0.8			○	
だいこんの	にんじん	10			○			トマトみずに	25			○	
ちゅうかふう	あおねぎ	3			○			オリーブオイル	1.3	○			
うまに	ほししいたけ	0.6			○			ケチャップ	13				
	あぶら	1	○					さとう	0.5	○			
	ごまあぶら	0.5	○					あかワイン	2.6				
	しょうゆ	3						ウスターソース	1				
	さけ	2						ソテードオニオン	4.4				
	しお	0.25						とりがらスープ	3				
	こしょう	0.03						しお・こしょう・やさしいブイヨン					
	とりがらスープ	12						さきみフレーク	15		○		
	とりミンチ	15		○				キャベツ	35			○	
	だいこん	40			○			きゅうり・にんじん	10			○	
	はくさい	10			○			さとう	2	○			
	さやいんげん	10			○			しお・レモンじる	0.18				
	にんにく	0.3			○			りんごす	3.2				
	しょうが	0.3			○		29日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら	0.5	○				ぎゅうにゅう	こめ	95	○			586
	さとう	0.6	○					やさしいブイヨン	1.1				
	しょうゆ	1.3					こまつな	たまご	30		○		小(高)
	す	0.5					チャーハン	あぶら	2.5	○			613
	トウバンジャン	0.1						やきぶた	23		○		
	とりがらスープ	3					にくだんごの	こまつな	25			○	中・高
	かたくりこ	1					ちゅうかスープ	しろねぎ	13			○	722
								あぶら	1.3	○			
25日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	げんきヨーグルト	ししょうゆ・さけ					
ぎゅうにゅう	こめ	100	○			614		しお・こしょう					
	さのたま	80		○		小(高)		にくだんご	40		○		
あじつけのり	しお	0.2				640		たまねぎ・はくさい	15			○	
	さけ	2						もやし・にんじん	10			○	
さけのしおやき	おおさかしろな	30			○	中・高		さけ・しょうゆ					
	にんじん	10			○	766		うすくちしょうゆ	0.1				
	しめじ	8			○			みりん	0.5				
	うすあげ	10		○				とりがらスープ・しお・こしょう					
おおさかしろな	しょうゆ	1.5						げんきヨーグルト	1個		○		
のびたし	みりん	1					30日(水)	ジョア (ブルーベリー)	125		○		小(低)
	さとう	0.3	○				ジョア	こめ	100	○			562
ぶたじる	だしじる	0.8					(ブルーベリー)	ぶたにく	50		○		小(高)
	ぶたにく	20			○			じゃがいも	50	○			594
おつきみ	とうふ	15			○		ボークハヤシ	にんじん	15			○	中・高
デザート	はくさい	10			○		ライス	たまねぎ	40			○	720
	にんじん	10			○			ブロッコリー	25			○	
	ごぼう	10			○			マッシュルーム	8			○	
	さといも	25	○				かみかみ	ソテードオニオン	6.5			○	
	あおねぎ	4			○		かいそうサラダ	にんにく	0.6			○	
	つきこんにゃく	10	○					あぶら	1	○			
	あぶら	1.3	○					ハヤシルウ	18	○			
	さけ	2.6						ケチャップ	6				
	みそ	10			○			トマトピューレ	6				
	だしじる	2.2						あかワイン	3				
	おつきみデザート	1個	○					ウスターソース	1.3				
								とりがらスープ	7				
								しお・こしょう					
								さきみフレーク	13		○		
								きりぼしだいこん	3			○	
								わかめ	0.25		○		
								にんじん・きゅうり	13			○	
								むきえだまめ	5			○	
								あぶら	1	○			
								さとう	1	○			
								りんごす・しょうゆ					
								しお・こしょう					



9月24日 ちゃんぽん

- ・長崎県の郷土料理です。
- ・ちゃんぽんには「いろいろなものを混ぜる」という意味があります。
- ・肉や野菜などのうま味がたくさんつまった麺料理です。

(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。)