

毎月19日は『食育の日』

2021年 9月 砥川小・牛津中 給食予定献立表
 <今月の目標> 上手に準備と後始末をしよう

【旬食材】 冬瓜、なす、なし、ピーマン、きゅうり

小 中

日付	献立名	材料名						熱量	熱量
		黄の食品 (力や体温になる)		赤の食品 (血・肉・骨になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		(kcal)	(kcal)
		たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		たんぱく質	たんぱく質
		炭水化物	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	(g)	(g)
2 木	麦ごはん	牛乳	麦ごはん			牛乳		631	766
	ハヤシライス レモンサラダ		サラダ油 オリーブ油	豚肉		にんじん、いんげん、トマト	なす、玉葱、にんにく、セロリ、マッシュルーム キャベツ、だいこん、きゅうり、レモン(果汁)	-- 18.7	-- 21.5
3 金	小さいミルクパン スパゲティミートソース ツナと野菜のからしごまマヨサラダ 果物 (梨)	牛乳	ミルクパン スパゲティ 三温糖	オリーブ油 サラダ油	豚ひき肉	粉チーズ	ピーマン にんじん トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しめじ セロリ	644 --	885 --
			マヨネーズ ごま	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン なし	23.5	31.6
6 月	減量ごはん きつねうどん 豚肉と切干大根の炒めに あじつけのり	牛乳	ごはん うどん 三温糖		油揚げ 鶏肉		にんじん 小松菜 葉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸	659 --	864 --
			三温糖	ごま 桐アゴ油	ハム	にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし	25.9	31.4
7 火	ごはん シシリアンライスの具 ゆで野菜/一食マヨネーズ 冬瓜のみそしる	牛乳	ごはん 三温糖	サラダ油	豚肉		玉葱、しめじ、にんにく キャベツ、きゅうり	612 --	722 --
			ふ		うす揚げ	にんじん ねぎ	とうがん、玉葱、えのき	21.5	25.4
8 水	食パン チキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳	食パン 小麦粉 パン粉	白絞油	鶏肉			641 --	750 --
			じゃがいも	オリーブ油	ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト キャベツ きゅうり 切り干し大 玉ねぎ えのき スッキーニ セロリ にんにく	23.1	30.1
9 木	ごはん 松風焼き コロコロサラダ 小松菜のみそ汁 (小のみアイスクリーム)	牛乳	ごはん 三温糖	ごま	鶏肉 えだまめ みそ	牛乳		632 --	762 --
			デリシャスドレッシング		油揚げ 合わせ味噌	チーズ	アスパラガス にんじん きゅうり 大根 玉ねぎ えのきたけ なす	23.9	31.2
10 金	減量ごはん 冷やし中華 あげぎょうざ ふりかけ	牛乳	ごはん 中華麺	油 ごま油	ハム 卵		にんじん もやし きゅうり キャベツ	604 --	804 --
				油	ぎょうざ			24.8	31.9
13 月	ごはん (セルフそぼろごはん) そぼろ丼の具 春雨とたまねぎのスープ	牛乳	ごはん 三温糖	サラダ油	鶏ひき肉 たまご		しょうが 玉葱、もやし、たけのこ、えのきたけ、干し椎茸	595 --	750 --
			はるさめ(乾)			にんじん、葉ねぎ		19.9	23.6
14 火	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 茎わかめのきんぴら お麩のすまし汁	牛乳	ごはん 三温糖		鮭 米みそ		葉ねぎ	639 --	780 --
			こんにゃく 三	ごま ごま油	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん さやいんげん	24.0	28.8
15 水	小さい黒糖パン 和風焼きスパゲッティー ささみときゅうりの中華あえ	牛乳	黒糖パン スパゲッティー麺	サラダ油	豚肉 かまぼこ かつ	青のり	にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	610 --	700 --
			三温糖	ごま油	ささみ		きゅうり キャベツ きくらげ	21.1	27.9
16 木	ごはん 手作りふりかけ 油揚げとキャベツの和え物 じゃがいものそぼろ煮	牛乳	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖	ごま	ツナ かつお節 油揚げ	牛乳/ひじき	にんじん 小松菜 にんじん キャベツ もやし	613 --	713 --
				サラダ油	豚ひき肉		にんじん さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸	20.9	24.6
17 金	ミルクパン タンドリーチキン ハムと野菜のサラダ カレースープ	牛乳	ミルクパン スパゲッティー	サラダ油	豚肉	牛乳		625 --	709 --
			じゃがいも	桐アゴ油	ハム	ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン	26.8	34.8
21 火	ごはん 梅唐揚げ こんにゃくソテー 豆腐のみそ汁 お月見ゼリー	牛乳	ごはん かたくり粉、薄力	白絞油	鶏肉		ねり梅	621 --	711 --
			つきこんにゃく	油、ごま油	豚肉	にんじん、ごまつな	とうもろこし、しょうが	22.5	26.3
22 水	小さいミルクパン きのこの和風パスタ 胡麻ドレッシングサラダ	牛乳	食パン スパゲッティー	桐アゴ油 サラ	ベーコン		しめじ エリンギ えのきたけ 玉ねぎ にんにく とうもろこし	607 --	830 --
				ゴマドレッシング	大豆	にんじん ほうれん草 赤ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり	22.6	30.0
24 金	ミルクパン シェパーズパイ イタリアンサラダ オニオンスープ	牛乳	ミルクパン じゃがいも	オリーブ油、バ	豚肉、鶏肉 大豆	牛乳、シュレッド	トマト 玉葱、にんにく きゅうり、キャベツ	610 --	789 --
				イタリアンド	ベーコン	にんじん、ほうれん草	玉葱、しめじ	23.9	31.3
27 月	ご飯 牛乳 鮭の南部焼き ごぼうとひじきのマヨ炒め じゃがいものみそ汁	まごわやさしい献立	ごはん 薄力粉	★バター、ごま	さけ			658 --	747 --
			三温糖	サラダ油 ★マヨネーズ	ベーコン	干ひじき	ごぼう、玉葱、しめじ	21.8	30.4
28 火	チキンライス (チキンライスの具) フルーツ白玉 コンソメジュリエンヌ	牛乳	ごはん 白玉団子 もも	バター オリー	鶏肉		玉ねぎ とうもろこし パイン・もも・みかん・	607 --	750 --
		お誕生献立		サラダ油	ベーコン	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ えのき セロリ	23.2	30.1
29 水	食パン・ジャム&マーガリン クリームスパゲッティー りっちゃんのげんきサラダ	牛乳	食パン ジャム スパゲッティー、薄力	マーガリン オリーブ油、バター、油	鶏肉	牛乳、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん 玉葱、しめじ	604 --	785 --
			上白糖	オリーブ油	ロースハム、かつお節	昆布	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	22.7	29.5
30 木	ごはん 鶏のから揚げ レモンソースかけ ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳	ごはん 薄力粉、三温糖	白絞油	鶏肉		レモン	658 --	855 --
			三温糖	ごま、ねりごま		ほうれんそう、にんじん	キャベツ、きゅうり	18.6	24.1

※材料の入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。 「早ね・早おき・朝ごはん みそ汁食べて元気に登校」