

2021年9月 牛津小学校 献立表

さが食育キャラクターたべんぱくくん



早寝早起朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ おにも熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おにも体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おにも体の調子を整える食べもの		調味料・その他		ねつりょう 熱量 たんぱく質 しじつ 脂質
日 付	献立名	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	しじつ 脂肪	タンパク質	むきしじつ 無機質	いろこ 色の濃い野菜	その他の 野菜・果物	調味料・その他		ねつりょう 熱量 たんぱく質 しじつ 脂質
2 木	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎ	サラダゆ パター	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご パナナ	カレールー(*小麦) チャツネ ケチャップ ソース さけ しょうゆ カレー こしょう		620 18.5
	だいちとやさいのサラダ		すりごま	ゆでだいず	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ きゅうり	あおじろドレッシング(*小麦) しょうゆ		17.1 1.9
3 金	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン			ぎゅうにゅう					560
	スパゲティナポリタン	スパゲッティ さとう	サラダゆ	ローズハム		にんじん ビーマン トマト トマトダイス	たまねぎ マッシュルームかんにんにく	ケチャップ ソース あかワイン しょうゆ		20.8 15.5
6 月	キャベツとあおなのサラダ		イタリアンドレッシング			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり			2.2
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう					590
	いむしうめに だいちのいそに	こんにやく さとう	サラダゆ	ゆでだいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ささきごぼう	みりん しょうゆ かつおぶし		23.7 16.9
	とうがんのすましじる	ふ(●卵)				にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん えのきたけ	しょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし		2.2
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう					570
	ゆでぶたとやさいのサラダ		すりごま ごまドレッシング	ぶたにく しろいんげん ピュール			きゅうり もやし キャベツ	さけ しお こしょう		22.1
8 水	ごもくまめ あげどうふとじゃがいものみそしる	こんにやく じゃがいも	サラダゆ	だいち スライスてんぷら あげどうふ みそ	こんぶ いりこ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん かつおぶし いりこ だしこんぶ さけ		14.7 1.9
	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン	ミルクパン マカロニ じゃがいも こむぎ	サラダゆ パター	ささみ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	しお こしょう コンソメ(*小麦) しょうゆ さけ しお こしょう		630 31.1
9 木	コンソメスープ		かむかむの日	ぶたにく		トマト みずな	キャベツ えのきたけ			21.3
	パリッシュ				パリッシュ(いりこ●えび●かに)					2.2
10 金	チキンライス ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ケチャップ あかワイン ソース しお こしょう		600
	コールスローサラダ		イタリアンドレッシング	シーチキン		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			20.2
	ベーコンとだいこんのスープ	じゃがいも		ベーコン			だいこん えのきたけ	しょうゆ しお こしょう たらスープ(チキン)		17.8 2.0
13 月	ココアあげぼん ぎゅうにゅう	ココパン きびざとう	サラダゆ		ぎゅうにゅう			ココアパウダー		560
	アスパラガスとレンズまめのサラダ			しろういんげんピュール レンズまめ		アスパラガス	キャベツ きゅうり コーンカーネル	ノンオイルドレッシング(香味和風)(*小麦)ドレッシングかんきつ		21.5 21.6
	とうがんとささみのスープ	じゃがいも		ささみ		にんじん	とうがん たまねぎ	コンソメ(*小麦) しょうゆ しお こしょう さけ		2.0
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう					620
	ぶたのしょうがいため いそべあえ	さとう かたくりこ	サラダゆ ごまあぶら	ぶたにく		さやいんげん ねぎ	キャベツ しょうが	しょうゆ さけ みりん しお こしょう		24.7 15.8
	さつまいものみそしる	さつまいも		あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし	しょうゆ だしこんぶ いりこ		1.9
	ごはん ぎゅうにゅう やきじゃけ ごまあえ	ごはん		あまじおじゃけ				さけ しょうゆ みりん		590 26.9 16.6
15 水	とうふとわかめのすましじる	ふ(●卵) さといも		とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しょうゆ しお かつおぶし だしこんぶ		1.9
	ミルクパン ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう					610
16 木	いかフリッターのチリソース	さとう かたくりこ	サラダゆ	いかフリッター(*小麦●えび●かに)(沖アミとアオサを含みます)		ねぎ	たまねぎ なす しめじ にんにく しょうが	ケチャップ みりん ソース トウバンジャン さけりんごす たらスープ(チキン)		24.6 22.8
	だいこんスープ	じゃがいも		ぶたにく		ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん はくさい	さけ しお こしょう しょうゆ たらスープ(ホーク&チキン)		2.1
17 金	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ ごまあぶら	ぶたミンチ たまご	ぎゅうにゅう	たかなづけ	にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう		550 21.1
	ぶたにくとやさいのスープ			ぶたにく	わかめ	こねぎ	はくさい もやし たまねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう たらスープ(ホーク&チキン)		15.3 1.8
21 火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう					640
	ひやしちゅうか	ちゃんぽんめん(*小麦●卵●乳)	ごまあぶら サラダゆ ごま	ささみ きんしたまご		にんじん	もやし きゅうり	ひやしちゅうかのタレ しょうゆ		23.7 18.7
22 水	やきぎょうざ れいとうみかん	さがみかんゼリー	HAPPY BIRTHDAY	ぎょうざ(*小麦)						2.4
	れんこんとレタスのチャーハン	ごはん さとう	サラダゆ	ぶたミンチ たまご	レタス	れんこん にんにく しょうが		しお こしょう しょうゆ みりん さけ		560 21.7
24 金	にくだんごスープ	かたくりこ		とりミンチ ぶたミンチ	ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ	たらスープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう		16.7 1.7
	ココパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ココパン いちごジャム								560
27 月	オープンコロッケ	じゃがいも ひとこんやくてんぷら	サラダゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご		にんじん	たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお こしょう		23.8
	ぶたともやしのスープ			ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ	たらスープ(チキン) しょうゆ さけ しお		18.9 2.2
28 火	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう					650
	小城市日級グルメ あんかけパスタパスタマゼンパ ツナサラダ	あげチャーメン かたくりこ きびざとう	サラダゆ ごまあぶら	とりミンチ ぶたミンチ うずらたまご とうふ すきりかまぼこ		チンゲンサイ にんじん	ゆでたけのこ もやし にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース しお こしょう さけ たらスープ(ホーク&チキン)		25.0 28.4
29 水	ごもくチャーハン	ごはん	サラダゆ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ		にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	しお こしょう しょうゆ		600
	ちゅうかサラダ	はるさめ(カット) さとう	いりごま ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり	りんごす しお		22.7
30 木	あおなともやしのスープ	じゃがいも		ぶたにく ほそぎりかまぼこ		チンゲンツアイ	もやし ほししいたけ しろねぎ しょうが	たらスープ(ホーク&チキン) さけ しょうゆ しお こしょう		16.9 1.6
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう					680
29 水	ししゃもフリッター		サラダゆ	ごもちからふとししゃもフリッター(*小麦)						21.3
	ごまあえ		すりごま ねりごま			ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ みりん		26.7
29 水	とうふとほくさいのすましじる	じゃがいも		とうふ		こねぎ	はくさい ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん しお だしこんぶ かつおぶし		1.4
	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ココパン	マーガリン		ぎゅうにゅう					520
30 木	やきそば	スパゲティ	サラダゆ	ぶたにく いか スライスてんぷら		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばソース ソース しお こしょう さけ		22.8 14.8
	アスパラガスとみかんのサラダ	さとう		わかめ		アスパラガス	だいこん きゅうり みかんかん	す みりん しお こしょう		2.0
30 木	いしどん ぎゅうにゅう	むぎごはん こんにやく	サラダゆ さとう	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん さけ		570 23.7
	はくさいとだいこんのスープ			かまぼこ		ねぎ	はくさい だいこん ゆでたけのこ ほししいたけ	たらスープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		14.3 1.4
★ マスクは、まいにち、せいいつなものをもってきましょう。 ★ しよくのまえには、せつけんであらいをしましょう。 ★ せいいつなハンカチをポケットにいれておきましょう。 ★ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。 ★ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等 ★ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。 ★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。 ★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。		おねがい		毎月19日は、食育の日だよ。 (さが食育キャラクターたべんぱくくん)		たんぱく質 13 ~ 20 % しじつ 脂質 20 ~ 30 % えんぶん 塩分 2.0 g 未満		この月今月の平均 590 23.2(16%) 18.5(28%) 1.9		