

令和5年9月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
1	金	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 玉ねぎ 卵 干し椎茸 人参 さやいんげん 生姜 にんにく ごま油 オイスターソース	787	339
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし 白ごま		
			★ ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 まぐろフレーク		
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋 かつお節		
4	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	848	381
			★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 かつお節		
			★ ポン酢マヨサラダ	春雨 きゅうり 人参 錦糸卵 かに風味かまぼこ マヨネーズ ポン酢		
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ(鉄)		
5	火	ごはん 牛乳	★ 八宝菜	いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉葱 人参 チンゲン菜 干し椎茸 てんぷん	812	363
			★ ゆでとうもろこし	とうもろこし		
			★ ひじきのナムル	ひじき きゅうり 人参 キャベツ 白ごま ごま油		
			★ 揚げシュウマイ	(玉ねぎ 人参 とうもろこし 魚肉すり身 豚脂 大豆たん白 パン粉 生姜 小麦粉)		
6	水	ごはん 牛乳	★ キーマカレー	豚ミンチ 粒状大豆 玉葱 人参 グリンピース にんにく ホールトマト カレー粉 ケチャップ ウスターソース	779	384
			★ ボイルブロッコリー	ボイルブロッコリー 柚子かつおドレッシング		
			★ 切干大根のごま酢サラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま		
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 パイン缶 ヨーグルト		
7	木	ごはん 牛乳	★ 小いわしの梅香り揚げ	いわし パン粉 小麦粉 米粉 乾燥梅肉	838	382
			★ 大根のぼん酢和え	大根 ぼん酢		
			★ チンジャオロース	豚肉 生姜 にんにく 人参 たけのこ ビーマン オイスターソース ごま油 てんぷん		
			★ ミニゼリー(洋なし)	洋なし果肉 洋なし濃縮果汁		
8	金	麦ごはん 牛乳	★ 豆腐の中華煮	豚肉 人参 干し椎茸 豆腐 チンゲン菜 生姜 オイスターソース ごま油	820	343
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ コーンサラダ	ホールコーン 大根 きゅうり 人参		
			★ ちくわのいそへ揚げ	ちくわ 小麦粉 青のり 麦ごはん・・・米 麦		
11	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のから揚げ	鶏肉 生姜 にんにく てんぷん	847	266
			★ 粉吹き芋	じゃが芋 パセリ		
			★ ウイナーときのこのソテー	ウイナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ てんぷん 大豆たん白) 玉葱 ビーマン 人参 エリンギ えのき茸 ホールコーン		
			★ もやしのナムル	もやし きゅうり かに風味かまぼこ ごま油		
12	火	ごはん 牛乳	★ 照り焼きハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆たん白 玉葱 鶏肉 豆腐 豚肉 てんぷん) 生姜 てんぷん	817	408
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ カルちゃんサラダ	キャベツ チンゲン菜 人参 まぐろフレーク しらす干し ひじき 白ごま		
			★ ミニゼリー(ピーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁)		
13	水	ごはん 牛乳	★ いかリングフライ	(いか パン粉 小麦粉 卵) ウスターソース	818	294
			★ おかか和え	さやいんげん かつお節		
			★ 焼きスパゲッティ	スパゲッティ キャベツ 人参 豚肉 もやし ねぎ ウスターソース お好みソース 青のり 粉かつお		
			★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ		
14	木	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼	豚肉 もやし 人参 たくあん キムチ漬け白菜 ごま油	824	343
			★ ちくわのピーナッツ炒め	ちくわ ほうれん草 玉葱 ピーナッツ		
			★ ドレッシング和え	人参 春雨 錦糸卵 きゅうり チキンハム(鶏肉 てんぷん) 柚子かつおドレッシング		
			★ フルーツカクテル	みかん缶 パイン缶 カクテルゼリー		
15	金	ゆかりごはん 牛乳	★ ホキのレモン風味	ほき てんぷん レモン果汁	786	363
			★ 小松菜ののり和え	小松菜 きざみのり		
			★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド		
			★ 大根の煮物	鶏肉 大根 人参 ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
19	火	ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とし ★ ブロッコリーのおかか和え ★ さつま芋とチーズのサラダ ★ ミニゼリー(りんご)	高野豆腐 鶏肉 人参 玉葱 焼☆ 干し椎茸 さやいんげん 卵 てんぷん ブロッコリー かつお節 さつま芋 玉葱 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ りんご果肉 りんご濃縮果汁	836	380
20	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉の生姜炒め ★ ごま和え ★ 和風サラダ ★ いりご大豆	豚肉 玉葱 もやし 生姜 ほうれん草 人参 白ごま いか 人参 キャベツ わかめ かえりいりご 炒り大豆	764	484
21	木	ごはん 牛乳	★ あじのいそべ揚げ ★ ゆかり和え ★ 五目きんぴら ★ バイン缶 ★ もずく汁	あじ 小麦粉 青のり キャベツ ゆかり(赤しそ) 鶏肉 人参 ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん バイン缶 もずく 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 煮干し 中みそ	834	419
22	金	菜めし 牛乳	★ 肉団子の中華煮 ★ ビーナッツ和え ★ 春雨の酢の物 ★ 春巻き	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ てんぷん 豚肉 大豆たん白) 厚揚げ 人参 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 てんぷん ごま油 小松菜 もやし ビーナッツ きゅうり 人参 わかめ しらす干し (小麦粉 たけのこ 玉葱 人参 ラード てんぷん 大豆粉 生姜 豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 キャベツ オイスターソース XO醤 一部にえび、乳成分含む) 菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)	806	411
25	月	黒米ごはん 牛乳	★ タンドリーチキン ★ ゆでとうもろこし ★ ポテトサラダ ★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース とうもろこし じゃが芋 玉葱 人参 きゅうり マヨネーズ 糸こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま 黒米ごはん・・・米 もち黒米	802	307
26	火	ごはん 牛乳	★ 白身魚のから揚げ ★ せん大根 ★ キャベツの青じそ和え ★ うずら卵のしょうゆ煮	ホキ 生姜 にんにく てんぷん 大根 人参 キャベツ 人参 ちくわ まぐろフレーク 青じそドレッシング うずら卵	794	301
27	水	ごはん 牛乳	★ フルコギ ★ おかか和え ★ お豆サラダ ★ みかん缶	豚肉 生姜 にんにく 人参 たら 白ごま コチジャン ごま油 小松菜 錦糸卵 かつお節 きゅうり 玉葱 人参 大豆 むぎ枝豆 ホールコーン マヨネーズ みかん缶	813	351
28	木	コッペパン 牛乳	★ チキンカツ ★ ゆでキャベツ ★ ツナサラダ ★ なし ★ ミネストローネ	(鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白) とんかつソース キャベツ まぐろフレーク ブロッコリー 人参 きゅうり ホールコーン ごまドレッシング なし ベーコン(豚肉 水あめ) じゃが芋 人参 玉ねぎ 白いんげん マカロニ とりがらすープ トマトピューレ ケチャップ パセリ コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト ビーナッツペースト・・・水あめ 砂糖 ビーナッツバター ショートニング 小麦粉 乳化剤	793	369
29	金	ごはん 牛乳	★ 親子煮 ★ ゆかり和え ★ げんきサラダ ★ きなこ団子	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 焼☆ てんぷん もやし ほうれん草 ゆかり(赤しそ) キャベツ きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 てんぷん) 刻み昆布 かつお節 白玉もち きな粉	800	308

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	811kcal	30.8g	23.4g	360mg	107mg	3.9mg	334μg	0.63mg	0.53mg	32mg	5.6g	2.4g

まいつき 19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。