



9月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分 (グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄 (き)	赤 (あか)	緑 (みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	体 からだ をつくる	体 からだ の調子をととのえる		
1・水	ぼうさいカレーライス 牛乳 だいこんサラダ カンパン ★防災の白献立	こめ さとう こめあぶら じゃがいも べにばなあぶら バター こむぎこ はちみつ ごま カンパン	牛乳 こうや豆腐 ヨーグルト ツナ	たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ にんにく しょうが だいこん	666	2.0
					854	2.3
2・木	ツイストパン 牛乳 なつポトフ ひじきのマリネ れいとうみかん	パン (さとう, バター) こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ウインナー てぼうまめ ひじき ハム	にんじん たまねぎ トマト スッキーニ コーン えだまめ キャベツ バジル ほうれんそう みかん	674	2.8
					860	3.6
3・金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのいそべあげ ゆでキャベツ とうふのみそしる	こめ こむぎこ なたねあぶら	牛乳 ホキ あおのり とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	619	2.2
					794	3.1
6・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに キャベツのごまあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく ちくわ こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ こまつな	580	1.3
					743	1.7
7・火	ジャージャーめん〔1 食用ちゅうかめん〕 フルーツポンチ 牛乳 マラーカオ(ちゅうかむしパン) 卵除去食	ちゅうかめん こめあぶら さとう くらさとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん バター	牛乳 ぶたにく あかみそ たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ しろねぎ もやし しょうが にんにく もも缶 パイン缶 みかん缶 パナナ	657	2.6
					834	3.3
8・水	ごはん 牛乳 とりにくのコロコロからあげ ゆでキャベツ とうがんのちゅうかスープ	こめ こむぎこ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく えび とうふ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうがん しめじ にんじん きくらげ チンゲンサイ	634	1.8
					814	2.6
9・木	こくとうパン 牛乳 チキンピーンズ マカロニサラダ〔1 食用マヨネーズ〕	パン (くらさとう) さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 だいず とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	691	2.4
					886	3.5
10・金	あなごめし 牛乳 じゃがいもとオクラのみそしる わかめのすのもの	こめ さとう ごま じゃがいも	牛乳 あなご わかめ しらすぼし ちくわ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん みつば ほししいたけ キャベツ たまねぎ オクラ ねぎ	564	3.4
					730	4.7
13・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに はるさめサラダ	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく えび とうふ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ きくらげ もやし ほうれんそう	643	2.1
					826	2.6
14・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのいためもの もずくのかきたまじる くるみとじゃこのつくだに 卵除去食	こめ こめあぶら さとう でんぷん くるみ ごま	牛乳 ぶたにく なまあげ たまご もずく かえりいこ かつおぶし	しょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん まいたけ こまつな	646	2.1
					832	2.8
15・水	ごはん 牛乳 かつおのフライ えだまめのしおゆで ひじきのいために	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう こめあぶら	牛乳 かつお ひじき ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にんにく しょうが えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	683	1.9
					879	2.3
16・木	コッペパン 牛乳 かぼちゃのシチュー コーンサラダ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン しろいんげんまめのペースト	たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり	652	2.3
					835	3.1
17・金	むぎごはん 牛乳 だいずのごもくに もやしとあぶらあげのあえもの	こめ (おおむぎ) さとう じゃがいも こめあぶら	牛乳 だいず とりにく さつまあげ こんぶ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし こまつな	625	1.4
					812	1.7
21・火	けんちんうどん〔1 食用うどん〕牛乳 ちくわのカレーあげ おつきみだんご	うどん さといも こむぎこ なたねあぶら しらたまもち さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ きなこ	にんじん だいこん しろねぎ こんにゃく ねぎ	606	2.9
					751	3.8
22・水	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ	こめ じゃがいも バター さとう こむぎこ ごま ねりごま べにばなあぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ パプリカ キャベツ きゅうり	681	1.8
					881	2.6
24・金	といそほろとんぶり 牛乳 ちりめんみそしる れいとうみかん	こめ こめあぶら さとう	牛乳 とりにく たまご なまあげ しらすぼし みそ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ はくさい ねぎ みかん	659	2.3
					843	3.2
27・月	ごはん 牛乳 にくどうふ せとうちさっぱいサラダ	こめ さとう こめあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく やき豆腐 しらすぼし ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう なましいたけ えのきたけ ねぎ いとこんにゃく レモン はくさい ほうれんそう	607	1.7
					777	2.2
28・火	まいたけピビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ たまご とうふ	にんにく まいたけ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	604	2.0
					772	2.5
29・水	ごはん 牛乳 さばのてりやき ごぼうのしぐれに チンゲンサイのおひたし	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 さば ぶたにく さつまあげ かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく まいたけ さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	702	1.9
					906	2.5
30・木	きんときまめのミートサンド 牛乳 ジュリアンスープ なし	パン オリーブあぶら さとう でんぷん	牛乳 きんときまめ とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリ なし	574	2.7
					728	3.6

* () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕 は1 食用小袋のものです。
* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
* エネルギーと塩分（減塩の取り組みから）を栄養表示として示しています。参考にしてください。
* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
* 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。
* 7日（火）の1 食用中華麺と21 日（火）の1 食用うどんは同じ製造ラインで、卵を使った麺、そばを製造しています。

なつやす 夏休みは楽しかったですか？
2学期もしっかり食べて元気に
すごしましょう。