



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	おもなざいりょう			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(ぎ)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる	からだ <small>からだ</small> をつくる	からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる		
1・金	ぼうさいカレーライス 牛乳 ストックサラダ かんパン ★防災の日献立	こめ さとう こめあぶら じゃがいも バター こめこ はちみつ ごま べにばなあぶら かんパン	牛乳 こうやどうふ ヨーグルト	たまねぎ トマト コーン にんじん かぼちゃ にんにく しょうが だいこん こまつな うめ	669	2.0
4・月	ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりのすのもの	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ しらすぼし	にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにやく きゅうり	603	1.4
5・火	ミニコッペパン〔1食用ちゅうかめん〕 牛乳 スタミナラーメン こまつなのナムル	パン ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ しらすぼし	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく こまつな もやし	618	3.2
6・水	ごはん 牛乳 さけのしおやき だいこんおろし とうがんとオクラのみそしる	こめ じゃがいも	牛乳 さけ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ とうがん にんじん オクラ ねぎ	565	1.9
7・木	コッペパン 牛乳 なつポトフ ひじきのマリネ	パン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく てぼうまめ ひじき ハム	にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト コーン えだまめ キャベツ ほうれんそう	580	2.4
8・金	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ きゅうりのレモンあえ わかめのすましじる	こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく ふ わかめ とうふ	にんにく しょうが きゅうり レモン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	635	1.9
11・月	ちゅうかどんぶり 牛乳 ばんさんすう ぶどう 卵除去食	こめ でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ハム	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ しょうが もやし きゅうり ぶどう	640	2.0
12・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのいために キャベツのごまあえ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま ねりごま	牛乳 ぶたにく なまあげ かまぼこ	しょうが なす ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	577	1.3
13・水	ごもくごはん 牛乳 ししゃものすやき もずくとながいものみそしる ★かむかむ献立・SDGs 献立	こめ ながいも	牛乳 あぶらあげ こんぶ とりにく ししゃも もずく なまあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ こまつな	560	3.1
14・木	セルフツナサンド 牛乳 チンゲンサイのスープ フライドポテト〔1食用マヨネーズ〕	パン べにばなあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ	639	2.6
15・金	ごはん 牛乳 だいずのごもくに もやしのごますあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	牛乳 だいず とりにく さつまあげ こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん もやし きゅうり	623	1.2
19・火	ごはん 牛乳 さばのてりやき こまつなのおひたし さわにわん ★食育の日: 和食の基本献立	こめ さとう でんぷん	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん なましいたけ ねぎ	631	1.7
20・水	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため ニラともやしのナムル 卵除去食	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とうふ ぶたにく たまご しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ にら もやし	595	1.9
21・木	コッペパン 牛乳 かぼちゃとまめのクリームシチュー コーンサラダ ★食べようデイ	パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく てぼうまめ なまクリーム 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	656	2.2
22・金	あなごめし 牛乳 けんちんじる きりぼしだいこんのすのもの ★ふるさと給食	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 あなご あぶらあげ とうふ しらすぼし こんぶ	ごぼう にんじん みつば ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく ねぎ えのきたけ こまつな きりぼしだいこん もやし	551	3.1
25・月	ごはん 牛乳 かつおとごぼうのあげに ほうれんそうのごまあえ	こめ でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら ごま ねりごま	牛乳 かつお ちくわ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	639	1.1
26・火	ミニコッペパン 牛乳 やきうどん フルーツのヨーグルトあえ	パン うどん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	610	2.7
27・水	ごはん 牛乳 いなかふうにしめ キャベツのあますあえ だいずといりことアーモンドのあまからがらめ	こめ さといも さとう こめあぶら でんぷん アーモンド ごま なたねあぶら	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ あぶらあげ だいず かえりいりこ	だいこん ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん みずな	695	1.3
28・木	コッペパン 牛乳 チーズいりスパニッシュオムレツ やさいスープ なし 卵除去食	パン こめあぶら じゃがいも	牛乳 たまご ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリ ねぎ なし	567	2.8
29・金	ひじきごはん 牛乳 つきみじる こまつなとだいずのあえもの ★お月見献立	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまもち さといも	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ だいず わかめ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こまつな もやし	579	3.3
					748	4.3

*〔 〕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。

*栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の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。

*5日(火)1食用中華麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

2学期もしっかり食べて
元気にすごしましょう。

