



9月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしなをとのえる)	だし・調味料等	栄 養 量		
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)		塩分 (g)
		ごはん、パン、めんなど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など				
1 金	★防災の日メニュー★ ドライカレー ギョウにゅう ひじきのサラダ かんパン	こめ パター さとう マヨネーズ しろごま かんパン	ギョウにゅう ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん ピーマン あわびたけのしんめ しょうが にんにく ほしぶどう ほうれんそう コーン	カレーこ ウスターソース ナツメグ しょうゆ しお こしょう みりん さけ す	小	647	1.3
						中	803	1.7
4 月	シシジュシー ギョウにゅう とうふチャンプルー もずくのスープ	こめ しろごま さとう ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく こんぶ とうふ ぶたにく たまご もずく	にんじん ねぎ もやし たまねぎ にら きくらげ えのきたけ	しょうゆ さけ しお こしょう ワイン みりん こんぶ	小	599	2.3
						中	740	3.1
5 火	よしわまいのさんぞくむすび ギョウにゅう あゆのしおやき こまつなのごまあえ みそしる	よしわまい しろごま さとう じゃがいも	ギョウにゅう さけ こんぶ のり あゆ ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	うめぼし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	しお しょうゆ にぼし	小	597	3.3
						中	741	4.3
6 水	★料理力メニュー★ ごはん ギョウにゅう じゃがいものそばろに ほうれんそうとだいずのおひたし ちりめんのカレーふうみつくだに	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	ギョウにゅう ぶたにく だいず わかめ かつおぶし しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう	こんぶ しょうゆ さけ みりん カレーこ	小	564	1.9
						中	700	2.3
7 木	コッペパン ギョウにゅう とうふとなつやさいのキッシュふう やさいスープ	コッペパン バター じゃがいも	ギョウにゅう とうふ たまご なまクリーム チーズ ベーコン	トマト かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ にんにく キャベツ にんじん パセリ	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	642	2.9
						中	795	3.9
8 金	ジャージャーめん ギョウにゅう だいがくいも なし	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう しろごま でんぷん さつまいも あぶら くらごま はちみつ	ギョウにゅう ぶたにく あかみそ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし なし	さけ トウバンジャン しょうゆ こしょう	小	561	2.2
						中	708	3.1
11 月	ごはん ギョウにゅう あつあげのコロコロマーボー もやしとピーマンのナムル	こめ さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ギョウにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほししいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし ピーマン	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小	629	2.0
						中	786	2.7
12 火	★おたんじょうびメニュー★ スパゲティラトウイユ ギョウにゅう かぼちゃのサラダ きなこのカステラ	スパゲティ オリーブオイル バター マヨネーズ さとう こむぎこ はちみつ	ギョウにゅう ベーコン まぐろのみずに きなこ たまご	たまねぎ なす トマト ズッキーニ ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり	しお しょうゆ ワイン す こしょう	小	604	1.6
						中	745	1.9
13 水	ごはん ギョウにゅう いわしのパンこやき ほうれんそうのソテー ひよこまめのスープ	こめ オリーブオイル パンこ こめあぶら	ギョウにゅう いわし なまクリーム チーズ ひよこまめ	にんにく パセリ ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ ローリエ ワイン	小	604	1.8
						中	740	2.2
14 木	ごはん ギョウにゅう えびととうふのチリソースに れいしゃぶサラダ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう しろごま	ギョウにゅう えび とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら トマト キャベツ きゅうり	さけ トウバンジャン しょうゆ ケチャップ カキエクス しお こしょう す	小	628	1.8
						中	776	2.2
15 金	ごはん ギョウにゅう はるまき きゅうりのあまずづけ ちゅうかスープ	こめ はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ あぶら	ギョウにゅう ぶたにく とうふ たまご	にら きくらげ にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	とりがら セロリ ローリエ さけ しょうゆ しお こしょう す	小	605	1.9
						中	751	2.6
20 水	★カムカムキングメニュー★ むぎごはん ギョウにゅう こおやどうふのうまに かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら アーモンド しろごま	ギョウにゅう こおりどうふ とりにく こんぶ いりこ	にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ コーン	しょうゆ さけ けずりぶし す しお こしょう	小	581	1.2
						中	723	1.4
21 木	コッペパン ギョウにゅう かぼちゃとまめのクリームに えだまめのサラダ	コッペパン こむぎこ パター さとう べにばなあぶら	ギョウにゅう しろいんげんまめ とりにく なまクリーム だっしふんにゅう まぐろのみずに	かぼちゃ たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ キャベツ グリーンピース きゅうり えだまめ	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	593	1.9
						中	734	2.5
22 金	★セレクトメニュー★ ごはん ギョウにゅう ・あじのラビゴットソース ・ぶたにくのラビゴットソース パセリポテト ジュリアンスープ	こめ でんぷん あぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも	ギョウにゅう あじ ぶたにく ベーコン	たまねぎ きゅうり トマト パセリ キャベツ にんじん	こしょう しお す パプリカ しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	602 585	1.8 1.8
						中	743 720	2.3 2.3
25 月	ごはん ギョウにゅう マーボーなす ささみとキャベツのちゅうかあえ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	ギョウにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく なす にら ほししいたけ きくらげ キャベツ もやし	しょうゆ トウバンジャン さけ みりん とりがら す しお	小	566	1.8
						中	700	2.3
26 火	ツナピラフ ギョウにゅう ミネストローネ フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ パター じゃがいも オリーブオイル	ギョウにゅう まぐろのみずに しろいんげんまめ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース ピーマン にんにく トマト みかん(缶) もも(缶)	しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	568	1.3
						中	705	1.7
27 水	★和食を食べよう・お月見メニュー★ くりごはん ギョウにゅう かつおのてりやき だいこんおろし つきみじる	こめ さとう しらたまこ さといも	ギョウにゅう かつお とうふ あぶらあげ みそ しろみそ	くり だいこん にんじん しめじ ねぎ	しお しょうゆ みりん さけ にぼし	小	591	2.8
						中	732	3.7
28 木	ごはん ギョウにゅう いりどうふ きゅうりとわかめのすのもの	こめ こめあぶら さとう しろごま	ギョウにゅう とうふ ぶたにく たまご わかめ ちくわ しらすぼし	にんじん ほうれんそう たけのこ ほししいたけ こんにやく きゅうり	しお しょうゆ みりん す	小	584	1.8
						中	722	2.1
29 金	★運動会応援メニュー★ やきうどん ギョウにゅう じゃがいものごまネーズサラダ うんどうかいおうえんゼリー	うどん こめあぶら じゃがいも しろごま マヨネーズ さとう	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり まぐろのみずに	にんじん キャベツ もやし ねぎ にんにく きゅうり コーン かんてん いちご	ウスターソース しお こしょう おこのみソース す	小	541	2.5
						中	700	3.2

* 5日(火) 吉和漁協さんより、鮎を無償提供していただきます。ありがとうございます！

* 22日(金) 栄養量や味、調理方法の違いなどを考えて選ぶセレクトメニューです。

(栄養量の上が「鰯のラビゴットソース」下が「豚肉のラビゴットソース」を選んだ場合です。)

* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
595	2.0	739	2.6
594	2.0	737	2.6
(650)	(2.0)	(830)	(2.5)