



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

ひ 日・曜		 こんだてめい 献立名	き 黄の食品	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	えい 栄 養 量		
			ちから (ねつや力になる)	からだ (体をつくる)	からだ (体のちようしをととのえる)	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
			たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン			
			ごはん、パン、めんなど	肉・魚・卵・など	野菜、くだもの など			
2	月	ごもくビーフン ぎゅうにゅう とうふのスープ にくまん	ビーフン こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ えのきたけ ねぎ たけのこ	小	574	2.1
						中	730	2.9
3	火	★防災の日メニュー★ ドライカレー ギゅうにゅう きりぼしだいこんのマリネ かんパン	ごはん バター さとう べにばなあぶら しろごま かんパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ヨーグルト 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 きりぼしだいこん こまつな コーン	小	607	1.1
						中	778	1.5
4	水	ごはん ギゅうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうのソテー ひじきのようふうに	ごはん じゃがいも オリーブあぶら こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう まぐろのみずに たまご チーズ ひじき ベーコン	たまねぎ ズッキーニ ほうれんそう にんじん もやし あかピーマン ピーマン ごぼう えだまめ	小	656	2.2
						中	841	3.1
5	木	まいたけごはん ギゅうにゅう あゆのしおやき こまつなごまあえ とうふとわかめのみそする	ごはん さとう しろごま ふ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あゆ ちくわ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう まいたけ こまつな たまねぎ ねぎ	小	603	3.4
						中	767	4.5
6	金	★おたんじょうびメニュー★ やきうどん ギゅうにゅう じゃがいものごまネーズサラダ おからドーナツ	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 こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり まぐろのみずに おから たまご	にんじん キャベツ もやし ねぎ にんにく きゅうり コーン	小	575	2.5
						中	737	3.5
9	月	よしわまい ギゅうにゅう マーボーなす ささみとキャベツのちゅうかあえ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう 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	小	566	1.8
						中	713	2.3
10	火	すきやきどんぶり ギゅうにゅう もやしときゅうりのごまずあえ ぶどう	ごはん ふ しらたき さとう しろごま	ぎゅうにゅう ギゅうにく なまあげ しらすぼし ちくわ	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ もやし きゅうり ぶどう	小	560	1.6
						中	710	2.1
11	水	ごはん ギゅうにゅう はるまき きゅうりのあまずづけ ちゅうかスープ	ごはん はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にら きくらげ にんじん もやし セロリ きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	小	605	1.9
						中	771	2.6
12	木	セサミパン ギゅうにゅう いろどりやさいのキッシュふう やさいスープ	パン(バター ごま) バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ たまご なまクリーム こなチーズ ベーコン チーズ	トマト かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ にんにく にんじん キャベツ パセリ セロリ	小	696	2.9
						中	896	4.3
13	金	ミックスビビンバ ギゅうにゅう はるさめサラダ なし	ごはん ごまあぶら さとう こめあぶら しろごま はるさめ	ぎゅうにゅう ギゅうにく たまご ロースハム	だいたずもやし にんじん はくさいキムチ ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり キャベツ なし	小	611	2.1
						中	778	2.7
17	火	★お月見メニュー★ ひじきのおすし ギゅうにゅう とうふじる みたらしだんご	ごはん さとう しろごま ふ しらすたまこ でんぶん	ぎゅうにゅう まぐろのみずに ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	小	583	2.8
						中	767	3.9
18	水	ツナピラフ ギゅうにゅう ミネストローネ フルーツのヨーグルトあえ	ごはん おおむぎ バター じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう 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 セロリ みかん(缶) もも(缶)	小	568	1.3
						中	720	1.8
19	木	★かみかみメニュー★ むぎごはん ギゅうにゅう こうやどうふのうまに もやしとキャベツのごまずあえ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく ちくわ わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ	小	565	1.5
						中	712	1.8
20	金	ごはん ギゅうにゅう あじのラビゴットソース パセリポテト ジュリアンスープ	ごはん でんぶん なたねあぶら べにばなあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ 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 セロリ	小	602	1.8
						中	766	2.5
24	火	ごはん ギゅうにゅう 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	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう 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 セロリ もやし ピーマン	小	629	2.0
						中	807	2.7
25	水	★料理力メニュー★ ごはん ギゅうにゅう じゃがいものそばろに こまつなとだいたずのおひたし ちりめんのカレーふうみつくだに	ごはん じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず わかめ かつおぶし しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	小	563	1.9
						中	717	2.4
26	木	こくとうパン ギゅうにゅう かぼちゃのクリームシチュー だいこんとツナのサラダ	パン(こくとう) こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう 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 グリンピース セロリ だいこん こまつな	小	606	2.0
						中	775	3.0
27	金	くりごはん ギゅうにゅう かつおのてりやき まいたけのおろしあえ けんちんじる	ごはん くり さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお とうふ	まいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	小	557	2.3
						中	707	3.1
30	月	★セレクトメニュー★ ・ミートスパゲティ ・ベーコンときのこの クリームスパゲティ えだまめのサラダ オレンジゼリー	スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム こなチーズ 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 トマト(缶) にんにく しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ オレンジジュース	小	570	1.3
							569	1.0
							727	1.8
							727	1.3

* 5日(木) 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！

* 30日(月) 2種類のスパゲティのうち、どちらかを選ぶセレクトメニューです♪

(栄養量の上が「ミートスパゲティ」、下が「ベーコンときのこのクリームスパゲティ」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。

へいきんせつしゆりょう きじゆんりょう 1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
595	2.0	759	2.8
595	2.0	759	2.8
(650)	(1.9)	(830)	(2.4)