



# 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		
2・月	ぼうさいカレーライス 牛乳 ストックサラダ <b>★防災の日献立</b>	こめ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ はちみつ ごま	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 しそ	629	1.8
3・火	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	牛乳 さけ とうふ わかめ みそ	だいこん たまねぎ とうがんにんじん オクラ ねぎ	551	2.1
4・水	ごはん 牛乳 ダッカルビ もやしスープ	こめ さとう さつまいも こめあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく もやし しめじ	630	1.9
5・木	コッペパン みかんジュース かぼちゃとまめのクリームシチュー コーンサラダ	パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	とりにく だいず しろいんげんまめのペースト 牛乳 なまクリーム	みかんジュース たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン キャベツ	596	2.0
6・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 わかめ とうふ	にんにく しょうが きゅうり レモン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	647	1.8
9・月	ぶたみそどんぶり 牛乳 ひじきとごぼうのマヨネーズあえ 〔1食用マヨネーズ〕 <b>★かむかむ献立</b>	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく あかみそ ひじき ハム	たまねぎ にんじん なましいたけ ピーマン いとこんにやく にんにく しょうが ごぼう こまつな	615	1.7
10・火	ジャージャーめん〔1食用中華麺〕 牛乳 こまつなのナムル <b>卵除去食</b> <b>マラーカオ</b>	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぷん バター ごまあぶら ごま こむぎこ	牛乳 ぶたにく あかみそ こんぶ しらすぼし <b>たまご</b>	ほししいたけ にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ	633	2.9
11・水	ごはん 牛乳 <b>★今月のみそ汁</b> しろみざかなのいそべあげ ゆでキャベツ 9月のみそしる	こめ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ あおのり とうふ みそ	キャベツ たまねぎ なす えのきたけ ねぎ	623	2.1
12・木	コッペパン 牛乳 きんときまめいりミネストローネ ツナサラダ ぶどう	パン オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 きんときまめ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト さやいんげん だいこん ぶどう	568	2.1
13・金	ごはん 牛乳 いなかふうにしめ キャベツのあまずあえ	こめ さといも こめあぶら さとう	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ みずな	583	1.3
17・火	ひじきごはん 牛乳 きゅうりのすのもの つきみじる <b>★お月見献立</b>	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 わかめ なまあげ みそ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん まいたけ ねぎ	596	3.5
18・水	ごはん 牛乳 さばのてりやき チンゲンサイのおひたし さわにわん <b>★食育の日：和食の基本献立</b>	こめ さとう ながいも	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ なましいたけ みつば	637	1.8
19・木	コッペパン 牛乳 <b>★食べようデイ</b> チキンビーンズ こまつなのサラダ なし	パン こめあぶら じゃがいも さとう ごま べにばなあぶら	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 こまつな なし	600	2.1
20・金	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ もやしのごまずあえ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 かつお なまあげ あかみそ さつまあげ しらすぼし	しょうがこんにやく さやいんげん にんじん もやし こまつな	624	1.6
24・火	ミニツイストパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ だいこんのサラダ	パン(さとう バター) スパゲティ さとう オリーブあぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく	トマト なす にんじん しそ にんにく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	579	1.5
25・水	あなごめし 牛乳 <b>★ふるさと給食</b> ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	こめ さとう ごま ねりごま でんぷん	牛乳 あなご ちくわ あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん みつば ほししいたけ キャベツ えのきたけ ほうれんそう いとこんにやく たまねぎ ねぎ	551	2.9
26・木	コッペパン 牛乳 <b>チーズいりスパニッシュオムレツ</b> レモンふうみだいこん <b>卵除去食</b> やさいスープ	パン こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 <b>たまご</b> ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん レモン キャベツ セロリ パセリ	570	2.9
27・金	ごはん 牛乳 だいずのごもくに キャベツのおかかあえ	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	牛乳 だいず とりにく さつまあげ こんぶ かつおぶし	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	609	1.2
30・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにこみ はるさめのすのもの	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 とりにく なまあげ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ もやし こまつな	650	1.4
					832	1.9

\* ( )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。

\* 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。

\* 10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。

