

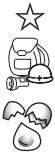


学校給食献立予定表

令和 7 年 9 月

廿日市市立廿日市学校給食センター

こんげつ
今月は
しよくよく
食欲をそそる
こん だて
献立です。



日・曜	こんだてめい	はつかいち しないさん 廿日市市内産 しょう よてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄 (き) おもに熱や力のもとになる 	赤 (あか) おもに体をつくる 	緑 (みどり) おもに体の調子を整える 		
1・月	みんな de たべ yo!! なつやさいかレーライス 牛乳 えだまめのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく しらすぼし	たまねぎ かぼちゃ トマト トマト(缶) にんじん セロリ にんにく しょうが えだまめ コーン きゅうり	597 735	1.8 2.2
2・火	ミニパンパン 牛乳 ひやむぎ ぶたにくとチンゲンサイのいためもの		パン ひやむぎ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	(パン) きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	638 841	3.4 4.7
3・水	ツナライス 牛乳 きゅうりよくた 給食食べようデイ じょうびやさいとるさめのスープ ぼうさい きゅうりよく 防災給食 ストックサラダ		ごはん しろごま じゃがいも さとう べにばなあぶら はるさめ	牛乳 まぐろのみずに ベーコン わかめ	たまねぎ ★にんじん きりぼしだいこん コーン	530 647	2.0 2.5
4・木	ツイストパン 牛乳 おおながなすのトマトに ひじきとキャベツのサラダ		パン(さとう パター) オリーブあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく だいず ひじき ハム	なす たまねぎ にんじん トマト(缶) キャベツ にんにく	607 809	2.9 3.6
5・金	ごはん 牛乳 さけのあまずづけ きゅうりのしおもみ すましじる		ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも	牛乳 さけ とうふ	たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	574 701	2.2 2.6
8・月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごぼうのちゅうかあえ		ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しめじ ごぼう きゅうり	617 802	1.7 2.3
9・火	キムチチャーハン 牛乳 こまつなとだいずのナムル わかめスープ		ごはん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらすぼし とうふ わかめ だいず	にんじん たまねぎ にんにく キムチ えのきたけ ねぎ もやし こまつな	573 706	2.6 3.2
10・水	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ キャベツのゆかりあえ くきわかめのきんぴら		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 あじ なまあげ くきわかめ	キャベツ ゆかり ねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう こんにゃく さやいんげん	585 707	1.0 1.4
11・木	セルフレモンささみサンド 牛乳 なつやさいのスープ ぶどうゼリー		パン あぶら さとう じゃがいも みずあめ さとう	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ブッキーニ とうがん にんにく チンゲンサイ ぶどう	555 667	3.2 4.1
12・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとおおながなすのみそいため こまつなのおひたし		ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ なす さやいんげん しょうが こまつな もやし	567 687	1.7 2.1
16・火	こくとうパン 牛乳 わふうスパゲティ コーンとツナのサラダ		パン(くろざとう) スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン まぐろのみずに しらすぼし	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく キャベツ コーン	579 745	2.8 3.8
17・水	ごはん 牛乳 かつおのカレーあげ だいこんのこんぶあえ もずくとえのきたけのスープ		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 かつお こんぶ もずく	だいこん にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ	646 789	2.0 2.7
18・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツとハムのサラダ		パン さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく きんときまめ ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) パセリ きゅうり キャベツ	560 706	2.6 3.4
19・金	スタミナぶたみそどんぶり 牛乳 いくいく な 食育の日 こまつなのごまあえ いりこ		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら しろごま オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく みそ かえりいりこ	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ こまつな	554 665	1.5 1.9
22・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに もやしのおかかあえ		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく なまあげ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき もやし	562 674	1.7 2.0
24・水	ふわふわたまごどんぶり 牛乳 あまごじよきよしよく 卵除去食 もずくとかまぼこのあえもの		ごはん さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく たまご もずく かまぼこ しらすぼし	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり もやし	592 716	1.8 2.3
25・木	コッペパン 牛乳 パンブキンスープ えだまめとツナのマリネ		パン パター じゃがいも こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン なまクリーム まぐろのみずに しろいんげんまめのペースト	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ パセリ えだまめ キャベツ	608 766	2.6 3.4
26・金	あなごめし(廿日市市) 牛乳 きょうど りょうり ひ 郷土料理の日 きゅうりとわかめのすのもの ながいもじる りょうりよく こなて 料理力の献立		ごはん さとう しろごま ながいも	牛乳 あなご わかめ とうふ あぶらあげ	きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	521 675	3.1 4.0
29・月	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき こふきいも とうふとわかめのみそしる		ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	なましいたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	565 681	1.9 2.5
30・火	ごはん 牛乳 はっばうさい ばんさんすう		ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく えび ハム	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ほししいたけ きゅうり	590 713	1.7 2.2

※ () はパン・ごはんに入っている材料, [] は 1 食用小袋使用, ____ は冷凍食品および加工食品とその材料, ~~~~~ は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「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。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。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
※ 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。



平成 28 年 3 月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「きゅうりとわかめの酢の物」です。



りょうりよく
料理力の献立
レシピ紹介

す
もの
「きゅうりとわかめの酢の物」
きゅうり(薄い輪切り).....中 2 本
ふり塩.....少々
乾燥わかめ(2~3cm).....4g
しらす干し.....20g
いりごま.....小さじ 2

《材料は 4 人分 () 内は切り方》
酢.....大さじ 1 と 1/3
さとう.....大さじ 1 強
しょうゆ.....小さじ 1 と 1/3
塩.....少々

調味料

《作り方》
①きゅうりは切った後、塩をして軽くもんでおく。
②わかめは水につけて戻した後 2~3 cm に切る。
③しらす干しはフライパンでいる。
④調味料を合わせ、水気を絞ったきゅうり、わかめ、しらす干し、ごまを和える。