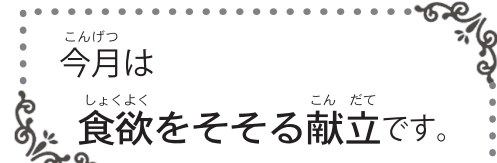




学校給食献立予定表



令和 8 年 9 月

廿日市市立廿日市学校給食センター

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		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0 未満 (中) 2.5 未満
1・火	スタミナぶたみそどんぶり 牛乳 えだまめのマリネ		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく みそ ハム	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ きゅうり	566	1.4
2・水	ごはん 牛乳 にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	りょうりよく こんだて 料理力の献立	ごはん じゃがいも さとう しろごま	牛乳 きゅうにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき きゅうり もやし	546	1.8
3・木	ツイストパン 牛乳 じょうびやさいとだいのトマトに ぼうさいサラダ	あまのりよく あまのりよく 給食食べようデー 防災献立	パン(さとう バター) じゃがいも さとう べにばなあぶら オリーブあぶら	牛乳 だいた ベーコン ひじき まぐろのみずに	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ	594	2.9
4・金	ごはん 牛乳 とりにくのチリソース キャベツのこんぶあえ とうふのみそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 とりにく こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	587	2.5
7・月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに うめおかかあえ		ごはん さとう じゃがいも でんぶん あぶら	牛乳 とりにく かつおぶし	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし うめ	574	1.4
8・火	ミニこくとうパン 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(くろぎとう) ひやむぎ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	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 キャベツ にんにく	632	3.4
9・水	ごはん 牛乳 マーボーなす ごぼうのちゅうかあえ		ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ みそ まぐろのみずに	なす しめじ たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが とうがらし ごぼう こまつな	569	2.0
10・木	コッペパン 牛乳 なつやさいのクリームに わかめとハムのサラダ		パン じゃがいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ハム わかめ なまクリーム しろういげんまめのペースト しらすばし	にんじん たまねぎ ズッキーニ にんにく コーン キャベツ えだまめ	613	3.0
11・金	ごはん 牛乳 あじのこうみあげ きゅうりのしおもみ とうがんのスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 あじ とりにく とうふ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうがん たまねぎ えのきたけ にんじん	615	1.5
14・月	みんな de たべよ!! なつやさいカレーライス 牛乳 しらすのサラダ		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 しらすばし	たまねぎ にんじん トマト トマト(缶) かぼちゃ セロリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	574	1.7
15・火	ごはん 牛乳 ぶたキムチ もやしのナムル		ごはん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ キムチ もやし えだまめ	554	1.4
16・水	とりそぼろごはん 牛乳 きりぼしだいこんのすのもの とうふのあかだし		ごはん さとう	牛乳 とりにく ハム しらすばし とうふ わかめ みそ あかみそ	コーン たけのこ みつば きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん	534	3.1
17・木	ツイストパン 牛乳 チリコンカン キャベツときゅうりのサラダ れいとうみかん		パン(さとう バター) べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく きんときまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) コーン キャベツ きゅうり みかん	629	2.4
18・金	ごはん 牛乳 かつおのカレーあげ こふきいも ひじきのいために		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 かつお さつまあげ ひじき あぶらあげ	にんにく こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	670	1.7
24・木	セルフツナサンド 牛乳 パンプキンスープ	なまごしよきよく 卵除去食	パン (マヨネーズ) じゃがいも バター こめこ	牛乳 まぐろのみずに ベーコン しろういげんまめのペースト なまクリーム	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ	632	2.7
25・金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ こまつなのおひたし つきみじる	つぎ あこんだて お月見献立 料理力の献立	ごはん でんぶん さとう さといも しらたまもち あぶら	牛乳 とりにく わかめ かつおぶし あぶらあげ	こまつな もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	652	1.8
28・月	あなごめし(廿日市市) 牛乳 もやしのごまざあえ ながいもじる	きょうど りょうり 郷土料理の日	ごはん ながいも さとう しろごま	牛乳 あなご ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	505	3.1
29・火	パインパン 牛乳 スパゲティボロナーゼ くろまめのマリネ		パン スパゲティ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく くろまめ	(パイン) たまねぎ にんにく にんじん トマト(缶) キャベツ	618	2.2
30・水	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに ばんさんすう		ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ べにばなあぶら	牛乳 とりにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり コーン	643	1.5

※ () 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
こんだて
料理力の献立
レシピ紹介

「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。