

9月 学校給食献立表

A black and white line drawing of two mice. One mouse is sitting inside a woven basket filled with various fruits, including apples and grapes. The other mouse is sitting on the ground next to the basket, holding a large apple.



こんだて名		きいろ はたらくかになる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちやうみ りよう	小学校	中学校					
						エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質					
3	ポークカレー 水	わかめサラダ ももゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ももゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく スキムミルク	わかめ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ	セロリ きゅうり	カレーこ す カレールー アプルーソース しょうゆ こしょう	637 Kcal 20.4 _g	17.0 g 2.5 _g	771 Kcal 23.9 _g	20.1 g 3.4 _g
4	ロールパン 木	あじのナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ	パン あぶら じゃがいも	ジョア あじのナゲット ソーセージ ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ セロリ	コンソメ しお こしょう	546 19.1	22.6 3.5	744 24.6	32.2 4.6	
5	くろパン 金	ツナクリームスパゲッティ コーンサラダ	パン バター スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゆう ソーセージ スキムミルク なまクリーム	ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ	コーン きゅうり	コンソメ しお こしょう す	665 27.7	27.2 2.7	813 33.6	32.9 3.5
8	ごはん 月	あじフライ おひたし とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゆう あじフライ とうふ あぶらあげ けずりぶし	わかめ みそ	もやし こまつな ながねぎ	ソース わふうだし しょうゆ	666 27.9	20.0 2.8	748 30.8	22.9 3.4	
9	ロールパン 火	きのこクリームシチュー キャベツとコーンの マヨサラダ	パン バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく スキムミルク なまクリーム	ハム	たまねぎ にんじん しめじ	キャベツ コーン	コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	597 19.6	25.8 2.4	733 24.4	32.7 3.0
10	ごもくごはん 水	スパゲッティサラダ のっぺいじる	こめ むぎ スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゆう こうやどうふ あぶらあげ けずりぶし	ちくわ ぶたにく ハム	にんじん たけのこ きゅうり コーン だいこん	しょうゆ わふうだし しお こしょう マヨネーズ	636 21.8	19.3 2.0	742 25.6	22.8 2.7	
11	ソフトフランス 木	ハンバーグ ポテトのカレーいため わかめスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ハンバーグ ソーセージ わかめ ベーコン		たまねぎ ブロッコリー だいこん ながねぎ	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう カレーこ しょうゆ	603 26.9	24.4 4.0	703 31.1	28.0 5.0	
12	ロールパン 金	ポークシチュー ブロッコリーサラダ いちごジャム	パン あぶら こむぎこ ジャム じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく とり		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	ブロッコリー	ケチャップ ソース コンソメ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	660 23.1	26.3 2.5	780 27.1	31.3 3.0
16	くろパン 火	みそうどん 千キンサラダ	パン うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ とり		にんにく はくさい だいこん にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ わふうだし マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	579 25.8	21.7 2.7	700 31.2	25.7 3.4
17	ごはん 水	あげぎょうざ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる のいふいかけ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゆう のりふりかけ ぎょうざ ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	みそ とうふ こんぶ	きりぼしだいこん にんじん こまつな	しょうゆ わふうだし	525 16.0	16.1 2.8	722 21.3	21.6 3.5	
18	ロールパン 木	グラタンに ほうれんそうソテー	パン バター マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく スキムミルク なまクリーム		たまねぎ にんじん コーン	ほうれんそう	コンソメ しお こしょう	669 25.6	27.1 2.6	799 30.3	32.4 3.1
19	ごはん 金	さばのみそに だいこんのナムル たまねぎのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゆう さばのみそに とり あぶらあげ けずりぶし	わかめ みそ	だいこん にんじん きゅうり	たまねぎ しめじ	とりがらすープ しお わふうだし	624 24.6	21.4 4.0	743 29.6	26.1 5.0
22	くろパン 月	カレーうどん ごもくにまめ	パン うどん あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず こんぶ さつまあげ		たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな こんにやく	カレーこ カレールー しょうゆ わふうだし	601 26.2	18.6 3.4	717 31.3	21.6 4.2	
24	ビビンバ 水	ワンダンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゆう ぶたにく		しょうが にんにく にんじん ぜんまい ほうれんそう	しいたけみず ながねぎ はくさい もやし	しょうゆ トナーパンジャン しお こしょう コンソメ	588 24.7	14.3 2.7	715 29.7	16.5 3.4
25	くろパン 木	わふうスパゲッティ だいこんサラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とり		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しめじ だいこん きゅうり	コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング しょうゆ	580 25.8	17.9 2.7	733 32.3	21.3 3.5
26	ソフトフランス 金	ポークビーンズ マカロニサラダ	パン ジャがいも マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゆう だいず ぶたにく ハム		たまねぎ にんじん きゅうり	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう マヨネーズ	646 28.0	24.2 2.5	779 33.4	28.9 3.0	
29	くろパン 月	やきそば フルーツミックス	パン むしめん あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく かんてんかん		キャベツ たまねぎ にんじん もやし	みかんかん おうとうかん バナナ	ソース しょうゆ	643 24.8	16.2 2.2	772 29.3	18.5 2.8
30	ハヤシライス 火	といもやしナムル	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく とり		にんにく にんじん たまねぎ トマト	もやし きゅうり	ソース しょうゆ ケチャップ コンソメ デミグラスソース しお こしょう とりがらすープ	642 23.0	19.1 2.1	748 26.8	22.6 2.8