



9月 こんだて表 (小学校)



令和2年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪			
1火	うどん ☆パックめん	牛乳	きんぴら ^{つつ} 包み焼き ^{さやま} 里山 ^{しる} うどんの汁 ★ ^{あおな} 青菜と豆 ^{まめ} のサラダ ☆ヨーグルト	とりになく なると あぶらあげ だいず	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ごまつな	しいたけ えのき ^{たけ} なめこ しめじ ●ねぎ もやし きゅうり ごぼう	うどん	ドレッシング	656 32.0 4.0		
2水	ごはん	牛乳	焼き餃子 ^{やま} (2ケ) 五目豆腐 ^{ごもく とうふ} もやしときゅうりの塩ナムル	ぶたになく とうふ	牛乳	にんじん にら	しいたけ たけのこ ●ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	637 24.3 2.1		
3木	ココアパン	牛乳	チキンのチーズ焼き カラフルコンソメスープ コーンサラダ	とりになく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ フロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	630 26.5 3.0		
4金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ^{しお} 大根と油揚げのみそ汁 ^{だいこん あぶらあ} ひじきの炒め煮 ^{ひじき}	さば あぶらあげ とうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	629 24.4 3.1		
7月	ごはん	牛乳	ポークシューマイ (2ケ) ★ ^{まーぼー} 麻婆なす 青菜炒め	ぶたになく とうふ ベーコン	牛乳	にんじん にら ●チンゲンサイ	たけのこ ●なす ●ねぎ もやし コーン しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん ごむぎこ	ごまあぶら あぶら	629 25.4 2.3		
8火	パーカーハウス	牛乳	8がつく日はカミミデーです。よくかんで食べましょう。(えだまめ・大豆)		ソーセージ ベーコン あさり だいず	牛乳	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり にんにく コーン グリーンピース	パン じゃがいも	ドレッシング	650 28.1 3.5		
9水	ごはん	牛乳	しらすとわかめ ^{たまごや} の卵焼き (▲いわしのみぞれ煮) 高野豆腐のみそ汁 ^{こうや とうふ} 豚肉の生姜煮 ^{しょうがに}	しらす たまご こうやとうふ ぶたになく	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん ●ねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	665 30.4 2.4		
10木	アップルパン	牛乳	白身魚フライ ガルバンソース イタリアンサラダ	ホキ ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご コーン	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	632 25.5 2.8		
11金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ 福神漬 ^{ふくじんづ}	とりになく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	637 21.1 3.0		
14月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ なめこ汁 炒り鶏 ^{いじり}	とうふ とりになく ちくわ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん いんげん	なめこ ●ねぎ ごぼう だいこん しいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	640 22.9 2.6		
15火	ツイストロールパン	牛乳	ハンバーグデミソース ABCスープ カラフルサラダ	とりになく ぶたになく ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ フロッコリー	たまねぎ エリンギ りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	624 24.1 3.1		
16水	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼の具 フォースープ 冷凍みかん	ぶたになく とりになく	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ もやし キャベツ ●ねぎ みかん しょうが にんにく	ごはん さとう こめこめん	あぶら	659 25.5 2.1		
17木	ミルクパン	牛乳	ツナオムレツ (▲野菜グラタン) ピーンズシチュー ヘルシーサラダ	ツナ たまご ぶたになく だいず	牛乳	にんじん トマト フロッコリー	たまねぎ エリンギ こんにゃく きゅうり にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら	634 25.1 3.3		
18金	ごはん	牛乳	8がつく日はカミミデーです。よくかんで食べましょう。(大豆)		さんま だいず とうにゅう ぶたになく あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ●ねぎ たまねぎ こんにゃく たけのこ しょうが	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	664 27.8 2.2	
23水	ごはん	牛乳	今日はお彼岸にちなんで「おはぎ」がです。		ささみフライレモン醤油ソース えのきのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ ☆おはぎ	とりになく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン だいこん えのき ^{たけ} ●ねぎ もやし	ごはん さとう おはぎ パンこ	あぶら ごま	671 24.9 2.8
24木	こめっこぱん	ジョア (フレーン)	ウインナー 野菜スープ パンネのミートソースあえ	ウインナー ぶたになく ベーコン	ジョア	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン ペンネ じゃがいも	あぶら	604 27.1 3.0		
25金	ごはん	牛乳	さわらの韓国風焼き 鶏団子汁 黄金煮	さわら とりになく ぶたになく あつあげ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ●ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	645 28.2 2.4		
28月	ごはん	牛乳	8がつく日はカミミデーです。よくかんで食べましょう。(きんぴら)		チキン味噌カツ わかめのみそ汁 五目きんぴら	とりになく とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	647 23.6 2.7
29火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	小籠包 (小1・2年1ケ 3年以上2ケ) ひき肉入りピリ辛ラーメン 中華サラダ	ぶたになく なると	牛乳 わかめ	にんじん ●チンゲンサイ	メンマ ●ねぎ キャベツ もやし コーン にんにく	ちゅうかめん ごむぎこ	あぶら ドレッシング	639 25.9 3.6		
30水	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 かきたま汁 (▲すまし汁) 肉じゃが	にしん かまぼこ とうふ たまご ぶたになく	牛乳	にんじん	しいたけ ●ねぎ たまねぎ しらす	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	657 27.1 2.6		

☆は業者配送です。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21～33g 食塩：2.0g未満

▲はアレルギー対応食です。 ●は茨川産を使う予定です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。