



# 9月 こんだて表(小学校)



令和5年度 浜川市北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金	スパゲッティー	牛乳	ポテトサラダ ボンゴレソース メープルマフィン	ベーコン あさり いか	牛乳	にんじん トマト ハセリ とうがらし	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも メープルマフィン	あぶら オリーブオイル ドレッシング マヨネーズ	687 22.0 2.4
4月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 きんぴらごぼう しんかわ豚汁	いわし とうふ きつまあげ ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう だいこん ●しいたけ ●ズッキーニ ねぎ ごんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	646 25.8 2.3
5火	ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐 海藻サラダ 大学芋	ふたにく とうふ だいす	牛乳 かいそう	にんじん にら	もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ だけのこと ●なす ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう でんぷん	あげあぶら あぶら ごまあぶら	688 23.8 2.2
6水	はちみつパン	牛乳	ハムチーズピカタ(▲チキンのチーズ焼き) ごんにやくサラダ かぼちゃポタージュ	ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ハセリ	ごんにやく コーン キャベツ たまねぎ	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	632 23.4 2.3
7木	～行事食 重陽の節句～ ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 鶏肉と大根の煮付け ふるさと汁	さわら とうふ だりにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ ●しいたけ ●なす ねぎ ごんにやく	ごはん さとう	あぶら	599 29.6 2.1
8金	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグマトソースかけ かみかみサラダ ABCスープ	ふたにく とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	660 26.7 2.3
11月	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 キムチあえ 中華スープ 中華スープ	ふたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	607 27.3 2.3
12火	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲肉だんご) じゃがいものそぼろ煮 なめこの味噌汁	たまご ふたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん なめこ ねぎ ごんにやく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	605 23.1 2.3
13水	ココアパン	牛乳	ハーブチキン まめまめサラダ ウインナーと大根のスープ	とりにく だいす ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ハセリ	にんにく えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	645 28.0 2.3
14木	ごはん	牛乳	ツナサラダ ハヤシソース ☆レモンヨーグルト	ふたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	ごはん	あぶら ドレッシング	690 23.9 2.5
15金	～香川県の郷土料理～ バックうどん	牛乳	まいだけかけ揚げ キャベツのごま和え しっぽくうどんの汁	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし ●しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ ねぎ まいだけ ごんにやく	うどん こむぎこ さとう	あげあぶら ごま	619 25.3 2.3
19火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) 豚キムチ トッポグスープ	とりにく ふたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほうきキムチ だいこん ●しいたけ ねぎ コーン	ごはん さとう トッポギ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	622 24.9 2.1
20水	こめっこパン	牛乳	チキンナゲット(2個) コールスローサラダ ポークビーンズ	とりにく ふたにく だいす	牛乳	にんじん トマト ハセリ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	こめっこパン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	661 30.6 2.3
21木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	肉じゃがコロッケ(ソース) 梅の香りしめじ ごしね汁	ふたにく うめがら あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり うめ しょうが ●しいたけ ねぎ ごんにやく たまねぎ	ごはん じゃがいも パン こむぎこ	あげあぶら あぶら	623 20.4 2.2
22金	まる 丸パン横切り	牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ たまご野菜スープ(▲たまご抜き野菜スープ)	とうふ ふたにく とりにく たまご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ えのきたけ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	614 27.1 2.5
25月	バックラーメン	牛乳	棒餃子(1個) 春雨マヨ和え 塩ラーメンスープ	ふたにく とりにく と	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく もやし コーン	ちゅうかめん はるさめ ぎょうざのかわ	あぶら マヨネーズ	630 22.8 2.8
26火	むぎはん 麦ご飯	牛乳	かぼちゃとひき肉のカレー コーンサラダ ◆オレンジ	ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ りんご オレンジ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	652 22.5 2.4
27水	しほ 食パン (いちごジャム)	牛乳	クリスピーチキン 彩りサラダ トマトスープ	とりにく ふたにく だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト ハセリ	きゅうり たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ いちごジャム	あぶら ドレッシング	618 25.8 2.5
28木	～十五夜献立～ ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き たくあんの甘酢あえ お月見すまし汁 お月見ゼリー	さんま かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ●しいたけ えのきたけ ねぎ たくあん しょうが	ごはん さとう でんぷん しらたま ゼリー	あげあぶら ごま	665 20.7 1.9
29金	ロールパン	シヨア (ブルーベリー)	ミートオムレツ(▲いかなゲット) フレンチサラダ クリームシチュー	たまご ふたにく とりにく	シヨア 牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	598 23.3 2.3

秋に旬を迎える栗やナスをつかった料理を食べて無病息災や子孫繁栄を願います。

各地の食文化として香川県の料理を紹介いたします。しっぽくうどんは季節の食材を活かした香川県の郷土料理です。

十五夜は1年のうちで最も月が美しいとき、奈良時代から「お月見」が行われていました。秋の實りに感謝の気持ちで込められています。

●は浜川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。