9月分学校給食献立表

2024/9/1 御船が丘小学校

$\overline{}$, L	加か丘小子校
日		おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)			栄養価 エネルギー(Kcal)
・曜	献 立 名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	調味料	たんぱく質(g)
唯		魚·肉·卵·大豆製品	牛乳・小魚	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂·種実		脂質(g)
		W 14 20 VII-3011	海藻	□00/kV·到太	この為く引来 このこ 未例	AXAR VIOAR IDIII	加加工主人		塩分(g)
	ਭਾਰਟਾਰਰ 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			zn 米			617
2	ぶたに やさい しょうが いた 豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・きくらげ・生姜	さとう かたくりご 砂糖・片栗粉	油	はらり 醤油・みりん・酒・塩	21.1
月	グリーンボール		スキムミルク・牛乳			^む 蒸しパンミックス・はちみつ	バター・油		16.9
	ごもく しる 五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.5
	ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん ^{さかな} や	******	ぎゅうにゅう 牛乳		<u></u>	zw 米			588
_	魚のクリームコーン焼き	あからお 赤魚 ぶたにく てん だいず		パセリ ^{にんじん}	コーン	さとう	ノンエッグマヨネーズ _{あぶら}	しょう 白ワイン・塩・こしょう しょうゆ さけ しょ	24.6
	ひじきの炒り煮	豚肉・天ぷら・大豆 とうふ たまご かまぼこ	ひじき	人参・さやいんげん にんじん	たましいたけ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	17.9
_	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・蒲鉾	ぎゅうにゅう	人参・ネギ	玉ねぎ・椎茸	726		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
	牛乳/ごはん	表infile ぶたにく たまご	牛乳		たま しょうが	zb 米 #rā mt/nz z			665
4	手作りハンバーグ	# 内・豚肉・卵	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・パン粉	バター ぁぶぅ	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・しお・ごしょう・ナツメグ す しょうゆ	26.8
水	きゅうりとじゃこのサラダ	ã/te/E<	ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	ಕ್ಷು 砂 糖	ごま油	酢・醤油	20.6
_	沢煮椀 ^{ぎゅうじゅう}	istele(豚肉	ぎゅうにゅう	人参・ネギ	だままり組んだん ごぼう・玉ねぎ・切干大根・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒・こしょう	2.5
_	生乳/ごはん しろみ さかな に		牛乳	にんじん	たま	さとう こむぎこ かたくりこ	5 .70		666
·	白身魚のチリソース煮	すけそうだら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	人参・パプリカ・ピーマン にんじん さい	たま	砂糖・小麦粉・片栗粉	あぶら	ケチャップ・醤油・エビチリソースの素・中華スープ・塩・こしょう	25.4
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	春雨	油	いたが さけ しは チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	18.9
	ぶどう ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぶどう				549
6	牛乳/ミルクパン		牛乳ぎゅうにゅう	EAUA	たま しいたけ しょうが	ミルクパン		841 5.1	23.7
	スープスパゲティ	ベーコン ぶたにく	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	さとう	バター	チキンガラスープ・ルウ・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ あお	18.3
	せとうち	豚肉	かんてん	人参・パプリカ	レタス・きゅうり・梅	砂糖		青じそドレッシング	2.6
	瀬戸内レモンゼリー		寒天		レモン果汁	水あめ ^{こめ} 米			593
	午乳/ごはん いわしおかか煮		牛乳			さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉		_{しょうゆ} 醤油・みりん	22.0
	L)	がにく 豚肉		にんじん 人参・ピーマン	たま 玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ビーフン	assis 油	選油・オイスターソース・酒・塩・こしょう・みりん	16.1
	なつけさい いる 夏野菜のみそ汁	たうふ 豆腐・みそ	ワカメ	(7.6.1%), MESS	たま 玉ねぎ・ナス 武雄産		ЛШ	さけ いりこ・酒	1.7
	きゅうにゅう むぎ 牛乳/麦ごはん	11/10 07 C	きゅうにゅう	7(\$) 145/A(C (0 700)/0	INTOC //	zw tiế 米·麦		V-9C /A	646
10	•	ぶたにく 豚肉	************************************	にんじん 人参・パセリ・トマト	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	Lifi	バター	^{あた} チキンガラスーブ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン	20.3
火	かさい野菜サラダ		武雄産		きゅうり・キャベツ・レタス	المرابعة مارية 砂糖	_{カふう} 和風ドレッシング	しお	21.3
•	なし			<u>A</u>	なし				2.5
	ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳	:		z» 米			628
11	ゃ さばのごまみそ焼き	さば・みそ		K		eks 砂糖	ごま	しょうり しお みりん・醤油・塩	25.9
水	ほ だいごん に 干し大根煮	ぶたで あぶあ 豚肉・油揚げ		にんじん きぬ 人参・絹さや	ほ だいこん 干し大根・こんにゃく	ek5 砂糖	_{தல்} த் 油	はず は は と と と と と と と と と と と と と と と と と	19.8
	とうがん 冬瓜のそぼろ汁	80に< 鶏肉		にんじん こまつな 人参・小松菜	とうがん たま 冬瓜・玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜		_{தல்} 油	しょうゆ さけ しお チキンガラスープ・醤油・酒・塩・コンソメ	1.8
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		きゅうにゅう 牛乳 たけおの給食	tdeSAGA2024~九州を	に援しよう(宮崎県の料理)~	^{こめ} 米			627
12	^{なんばん} チキン南蛮/タルタルソース	とりにく たまご 鶏肉/卵		パセリ	^{しょうが たま} にんにく・生姜/玉ねぎ	ekā 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	27.3
木	ゆで枝豆	Andrew		garge pill p	大だまめ 枝豆		4-50	塩	17.3
	さぶ さぶ さぶさ	蒲鉾・天ぷら・厚揚げ	±7.4 = 1 = 1.4 =	人参・南瓜・ネギ	ごぼう・こんにゃく・椎茸	じゃが芋	油	さけ しょうゆ しお いりこ・酒・醤油・塩	2.8
	きゅうにゅう こくとう 牛乳/黒糖パン	+// ++**	半乳	1-11-1	-	コッペパン・黒糖	+ 750	4 3 1-4 1 1	573
1 .	からからか 冷やし中華 や	八人・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁		でま油 あぶら	ず しょうゆ しお チキンブイヨン・酢・醤油・塩	23.2
金	た 焼きギョーザ	istele(豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう	18.9
-	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	- CD	ほうれん草・人参・チンゲン菜		バター・砂糖		醤油・塩・こしょう	2.4
16 月	thus5 ひ 敬老の日		₩ → ••••••••••••••••••••••••••••••••••••				*		
	_{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん +五夜		^{ぎゅうにゅう} 牛乳			zn 米			634
17	おつかぜ やき 行事食 松風焼	とりにく とうふ たまご 鶏肉・豆腐・卵・みそ		^{たま} 玉ねぎ		ひ糖・パン粉	_{あぶら} 油・ごま	lish etr lish 醤油·酒·塩	23.6
· 火	アーモンド和え			まうれん草・人参	キャベツ・もやし	ekō 砂糖	アーモンド	^{しょうゆ} 醤油・みりん	16.2
		ちくわ 🎁		にんじん こまつな 人参・小松菜	^{たま} 玉ねぎ・しめじ・白菜・ごぼう	USIXま も5 白玉餅		こんぶ だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.1
	じゅうごや 十五夜デザート		寒天		^{がじゅう} かじゅう みかん果汁・ぶどう果汁	^{さとう みず} 砂糖・水あめ			

9月分学校給食献立表

2024/9/1 御船が丘小学校

		おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		ц	栄養価 エネルギー (Kcal)
日 ·	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	調味料	たんぱく質(g)
曜		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳·小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂·種実		脂質(g) 塩分(g)
	_{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			z _b 米			622
18	さかな なんばんづ 魚のカラフル南蛮漬け	あかさかな	1 30	パプリカ	_{たま} 玉ねぎ	きとう こむぎこ かたくりこ 砂糖・小麦粉・片栗粉	கல்6 油	す しょうゅ さけ しお 酢・醤油・酒・塩・こしょう	23.8
· 水	そくせきづ きゅうりの即席漬け		こんぶ 昆布		^{しょうが} きゅうり・生姜	砂糖		ょうゆ 醤油・みりん・塩	16.2
	さつま汁	とりにく あつあ 鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん 人参・ネギ	だいこん しいたけ しょうが ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	ょうま芋	油	いりこ・酒	1.7
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			zw 米			634
19	親子煮	とりにく たまご 鶏肉・卵・かまぼこ		にんじん とうみょう 人参・豆苗	^{たま} 玉ねぎ・えのき	さとう 砂糖・マロニー	assis 油	ゖず ぶしいぶゅ さけ しぉ 削り節・醤油・みりん・酒・塩	28.0
木	きびなごかりかりフライ		きびなご		生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	assis 油		17.7
	こうや とうふ こまつな ひた 高野豆腐と小松菜のお浸し	こか どふ ば れ 高野豆腐・削り節		小松菜・人参	きゅうり・もやし	^{ek5} 砂糖		^{しょうゆ} 醤油・みりん	2.1
	ぎゅうにゅう 牛乳		きゅうにゅう 牛乳						636
20	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ	コッペパン	油	トマトソース・ピザソース・塩・こしょう	26.4
金	かぼちゃ 南瓜のポタージュ	ベーコン	ごは 粉チーズ・スキムミルク・牛乳	かぼちゃ にんじん 南瓜・人参・パセリ	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜		バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・ <i>こ</i> しょう	27.7
	ひじきのごまサラダ	たまご かにかま・卵	ひじき・ヨーグルト	icalida 人参	^{えだまめ} きゅうり・キャベツ・枝豆	^{さとう} 砂糖	ごま・コーンドレッシング	しょうゆ つぶ 醤油・粒マスタード	3.5
23 月	ふりかえ きゅうじつ 振替休日	* ?	A	*	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	% * B	% · 🙀 🧖 ·	· · · · Ø 🥦 🍁	
	きゅうにゅう 牛乳/ごはん		きゅうにゅう 牛乳			zw 米			579
24	チンジャオロースー	sheck 豚肉		にんじん ピーマン・パプリカ・人参	^{たま} 玉ねぎ・たけのこ・にんにく	ek5 砂糖	_{あぶら} ごま油	しょうゆ さけ 醤油・酒・オイスターソース・こしょう	22.6
火	おいます			にんじん 人参・パセリ	^{えだまめ} コーン・枝豆	じゃが芋	ァ オリーブ油	^{しょ} 塩・こしょう	16.2
	ワカメスープ	とりにく とうふ 鶏肉・豆腐	ワカメ	にんじん 人参・ネギ	たましいたけ 玉ねぎ・椎茸・もやし・生姜		_{あぶら} あぶら 油・ごま油	しょうゆ しお ちゅうか 醤油・塩・こしよう・中華スープ	2.0
	^{ぎゅうにゅう} 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			zw 米			671
25	tha koka 魚の立田揚げ	さば	1		生姜	かた(のこ 片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩	26.7
水	かわりなます	^{あぶらあ} 油揚げ		EAUA 人参	まりぼし だいこん 切干大根・きゅうり・しらたき	^{ek5} 砂糖	ごま	す しょうゆ しお 酢・醤油・塩	24.6
	^{じる} かきたま汁	たまご とうふ 卵・豆腐・かまぼこ	-	にんじん 人参・ネギ	^{たま} 玉ねぎ・えのき	かた(のこ 片栗粉		こんぶ だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳/麦ごはん		きゅうにゅう 牛乳			zm tiế 米·麦			648
26	ぶたにく 豚肉ときのこのカレー	ぶたにく 豚肉	^{ごな} 粉チーズ	^{にんじん} 人参・グリンピース	*** 玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・まいたけ・にんにく・生姜・りんご		油	ジョウ チキンガラスープ・ルウ・酒・デミグラスソース・ケチャップ・醤油・カレー粉	20.9
木	^{たまご} トマトと卵のサラダ	たまご ダ 凡		トマト	きゅうり・キャベツ・甘夏缶	eks 砂糖	かんきつドレッシング		20.1
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	^{ರ್ಜಾ} 砂糖		しょうゆ 醤油	3.1
	ぎゅうにゅう 牛乳/ミルクパン		きゅうにゅう 牛乳			ミルクパン			685
27	ペンネグラタン	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉・豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳・シュレッドチーズ		玉ねぎ・マッシュルーム	マカロニ・米粉	バター	ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・塩・こしょう	28.3
金	おからのサラダ	おから・シーチキン		人参	きゅうり・コーン・玉ねぎ	ek5 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・コーンドレッシング	酢・塩・こしょう	30.5
	コンソメスープ	ベーコン	M m	にんじん かぼちゃ 人参・南瓜・パセリ	たま えだまめ キャベツ・玉ねぎ・枝豆・セロリ			はらゆ はら はら はら とう・白ワイン・コンソメ	2.8
	ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		半乳			zゅ 米	4-70		629
30	肉じゃが	がたにくてん 豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	asis 油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	21.6
月	<u>ごま酢和え</u> 。	油揚げ・八ム		にんじん 人参	もやし・きゅうり・キャベツ	ek5 砂糖	ごま	す しょうゆ しお 酢・醤油・塩	15.1
	りんご				りんご				1.4