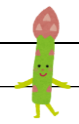
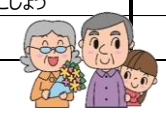
長子配布

９月分学校給食献立表

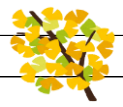
2024/9/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	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）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
		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		
2・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			617
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・きくらげ・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩	21.1
	グリーンボール		スキムミルク・牛乳	ゴーヤ		蒸しパンミックス・はちみつ	バター・油		16.9
	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
3・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			588
	魚のクリームコーン焼き	赤魚		パセリ	コーン		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう	24.6
	ひじきの炒り煮	豚肉・天ぷら・大豆	ひじき	人参・さやいんげん		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		人参・ネギ	玉ねぎ・椎茸			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
4・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			665
	手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・パン粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・しお・こしょう・ナツメグ	26.8
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油	20.6
	沢煮椀	豚肉		人参・ネギ	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
5・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			666
	白身魚のチリソース煮	すけそうだら		人参・パプリカ・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・片栗粉	カシューナッツ・油	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	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				ぶどう				1.9
6・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			549
	スープスパゲティ	ベーコン	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	スパゲティ	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	23.7
	豚しゃぶサラダ	豚肉		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	18.3
	瀬戸内レモンゼリー		寒天		レモン果汁	水あめ			2.6
9・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			593
	いわしおかか煮	いわし・かつお節				砂糖・片栗粉		醤油・みりん	22.0
	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ビーフン	油	醤油・オイスターソース・酒・塩・こしょう・みりん	16.1
	夏野菜のみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・ナス 武雄産			いりこ・酒	1.7
10・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			646
	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・パセリ・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン	20.3
	野菜サラダ		武雄産	アスパラ・人参・パプリカ・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	21.3
	なし				なし				2.5
11・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			628
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	みりん・醤油・塩	25.9
	干し大根煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	19.8
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜	じゃが芋	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・コンソメ	1.8
12・木	牛乳/ごはん		牛乳	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(宮崎県の料理)～		米			627
	チキン南蛮/タルタルソース	鶏肉/卵		パセリ	にんにく・生姜/玉ねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	27.3
	ゆで枝豆				枝豆			塩	17.3
	ざぶ汁	蒲鉾・天ぷら・厚揚げ		人参・南瓜・ネギ	ごぼう・こんにゃく・椎茸	じゃが芋	油	いりこ・酒・醤油・塩	2.8
13・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			573
	冷やし中華	ハム・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	中華麺・砂糖	ごま油	チキンブイヨン・酢・醤油・塩	23.2
	焼きギョーザ	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		ほうれん草・人参・チンゲン菜	コーン	バター・砂糖		醤油・塩・こしょう 	2.4
16 月	**敬老の日**								
17・火	牛乳/ごはん 十五夜行事食		牛乳			米			634
	松風焼	鶏肉・豆腐・卵・みそ		玉ねぎ		砂糖・パン粉	油・ごま	醤油・酒・塩	23.6
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	16.2
	お月見汁	ちくわ		人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ・白菜・ごぼう	白玉餅		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.1
	十五夜デザート		寒天		みかん果汁・ぶどう果汁	砂糖・水あめ			

長子配布

９月分学校給食献立表

2024/9/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	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）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal） たんぱく質（ｇ） 脂質（ｇ） 塩分（ｇ）
		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		
18・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			622
	魚のカラフル南蛮漬け	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・片栗粉	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	23.8
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・みりん・塩	16.2
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	油	いりこ・酒	1.7
19・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			634
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・豆苗	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	油	削り節・醤油・みりん・酒・塩	28.0
	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	油		17.7
	高野豆腐と小松菜のお浸し	高野豆腐・削り節		小松菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖		醤油・みりん	2.1
20・金	牛乳		牛乳						636
	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
	南瓜のポタージュ	ベーコン	粉チーズ・スキムミルク・牛乳	南瓜・人参・パセリ	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・こしょう	27.7
	ひじきのごまサラダ	かにかま・卵	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	ごま・コーンドレッシング	醤油・粒マスタード	3.5
23 月	**振替休日**								
24・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			579
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン・パプリカ・人参	玉ねぎ・たけのこ・にんにく	砂糖	ごま油	醤油・酒・オイスターソース・こしょう	22.6
	粉ふき芋			人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	オリーブ油	塩・こしょう	16.2
	ワカメスープ	鶏肉・豆腐	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・椎茸・もやし・生姜		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.0
25・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			671
	魚の立田揚げ	さば			生姜	片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩	26.7
	かわりなます	油揚げ		人参	切干大根・きゅうり・しらたき	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	24.6
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
26・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			648
	豚肉ときのこのカレー	豚肉	粉チーズ	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	黒糖	油	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
	トマトと卵のサラダ	卵		トマト	きゅうり・キャベツ・甘夏缶	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	20.1
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	3.1
27・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			685
	ベンネグラタン	牛肉・豚肉	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
	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	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		人参・南瓜・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・枝豆・セロリ			醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.8
30・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			629
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	21.6
	ごま酢和え	油揚げ・ハム		人参	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	15.1
	りんご				りんご				1.4