



# 武内小学校 給食献立予定表(9/1~12まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
1 月	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		たまねぎ 干しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	652
	マーボー豆腐	豆腐 みそ		にんじん なら	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	25.7
	シューマイ	シューマイ							19.1
2 火	海藻サラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.1
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			616
	鶏肉の香味だれ	鶏肉		こねぎ	しょうが	小麦粉 かたくり粉 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒	25.1
3 水	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	いんげん にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	20.2
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう		あぶら油	塩 こしょう しょうゆ 酒	1.8
	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ごはん			560
4 木	ビビンバ	豚ひき肉 錦糸卵		ほうれん草 にんじん	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	21.0
	レタスとチキンのスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	レタス 玉ねぎ		あぶら油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	16.8
	ぶどう				ぶどう				2.0
5 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			586
	鮭のチーズフライ	サーモンチーズフライ					あぶら油		23.5
	塩昆布和え	ちくわ	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油	しょうゆ みりん	15.7
6 土	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのき				1.9
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう	540
	豚肉となすのしょうが炒め	豚肉		にんじん いんげん	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	21.0
7 日	こふきいも			パセリ		じゃがいも		しお 塩 こしょう	14.1
	かきたま汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ もやし	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	1.6
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			611
8 月	いわしの梅煮	いわしの梅煮						しょうゆ 塩	26.3
	ピーマンのオイスター炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖	あぶら油	酒 オイスター	19.3
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ	こんにゃく	あぶら油	酒	2.0
9 火	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		えのき にんにく しょうが	ごはん	あぶら油	ふりかけ	610
	豆乳坦々うどん	豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	豆板醤 中華だし しょうゆ 塩 酒	20.7
	きゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		酢 しょうゆ 塩	16.7
10 水	野菜チップス			かぼちゃ	れんこん	じゃがいも	あぶら油	しお 塩	2.4
	丸パン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう		パン			635
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	25.6
11 木	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	31.9
	アスパラのクリームスープ	ベーコン	牛乳	アスパラ にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	オリーブ油	しお 塩 こしょう 酒 ルウ	2.8
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			559
12 金	牛肉とれんこんの甘辛煮	牛肉		にんじん えだまめ	れんこん	こんにゃく 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ みりん	22.4
	せん切りたくあん				たくあん		ごま		16.7
	鶏ごぼう汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ		あぶら油	しお 塩 しょうゆ 酒	1.7
12 土	わかめごはん / 牛乳	豆腐 かつお節	わかめ/牛乳			ごはん		しょうゆ 酒 塩	557
	ゴーヤチャンプルー	たまご 豚肉		にんじん	ゴーヤ もやし	砂糖	あぶら油	中華だし こしょう	21.5
	冬瓜のそぼろスープ	鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	冬瓜 玉ねぎ しょうが	かたくり粉	あぶら油 ごま油	しお 塩 こしょう	16.7
フレッシュパイ				パイ			しょうゆ 中華だし	2.0	



# 武内小学校 給食献立予定表 (9/15~30まで)



日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15月	<b>敬老の日</b>									
16	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			590	
火	ねぎたま焼き	たまご豆腐 ベーコン	あおのり	ねぎ	キャベツ		マヨネーズ	しお 塩 こしょう ソース	22.4	
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	だいこん 大根 きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ	19.5	
	はるさめ 春雨のすまし汁	とりにく 鶏肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ しめじ	はるさめ 春雨		しお 塩 酒 しょうゆ	2.2	
17	ピザパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳 チーズ	ピーマン	たまご 玉ねぎ マッシュルーム	パン	あぶら 油	ピザソース しお 塩 こしょう	595 28.1	
水	アスパラとチキンのサラダ	とりにく 鶏ささみ		にんじん アスパラ	キャベツ きゅうり			ドレッシング	27.7	
	コンソメスープ	ぶたにく 豚肉		にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ 白菜 とうもろこし		あぶら 油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.9	
18	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			704	
木	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	しお 塩 こしょう 酒	27.6	
	ごもくまめ 五目豆	だいず 大豆 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	30.3	
	キャベツのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき				2.1	
19	れんこんチャーハン / 牛乳	ぶた 豚ひき肉	/牛乳	ねぎ にんじん	れんこん 干しいたけ	ごはん	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし オイスター	622	
金	とりにく 鶏肉のチリソース炒め	とりにく 鶏肉		にら	たまご 玉ねぎ もやし にんにく しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	ケチャップ 豆板醤 塩 しょうゆ 酒	24.2	
	わかめとチンゲン菜のスープ	とうふ 豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまご 玉ねぎ だいこん 大根		あぶら 油	しお 塩 こしょう	18.6	
	チョコプリン					チョコプリン		しょうゆ 中華だし	2.5	
22	ごはん / 牛乳	ぎゅう 牛ひき肉 ぶた 豚ひき肉	/牛乳			ごはん			686	
月	て 照り焼きハンバーグ	たまご 豆腐			たまご 玉ねぎ	パン 粉 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ 塩 こしょう	29.8	
	ビーフンのねぎ塩炒め	ぶた 豚肉		ねぎ にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく レモン汁	ビーフン	あぶら 油	しお 塩 こしょう 中華だし	21.9	
	ほうれん草のとりみスープ	かに かに		にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ 白菜 えのき	かたくり粉	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.9	
23	<b>秋分の日</b>									
24	ツナマヨパン / 牛乳	ツナ 卵	牛乳/牛乳	パセリ	とうもろこし	ホットケーキミックス	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	557	
水	ペンネとトマトのソテー	とりにく 鶏肉		にんじん トマト	たまご 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	ペンネ さとう 砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう コンソメ デミグラス 酒 ソース	24.6 23.6	
	やさしい 野菜スープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	だいこん 大根 玉ねぎ		あぶら 油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.7	
	25	むぎ 麦ごはん / 牛乳		/牛乳		たまご 玉ねぎ しめじ	むぎ 麦ごはん		ケチャップ ピューレ	700
木	ビーフカレー	ぎゅう 牛肉	なま 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ルウ ソース チャツネ	18.5	
	カリカリベーコンのイタリアンサラダ	ベーコン		パプリカ	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン汁	さとう 砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ	23.0	
	はちみつレモンゼリー					ゼリー			2.8	
26	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり~えひめ県~		ごはん			608	
金	じゃこ天	さかな 魚のすり身 たまご 卵			たまご 玉ねぎ	こむぎ 小麦粉	あぶら 油	しお 塩	27.4	
	みそ炒め	ぶた 豚肉 みそ		にんじん ピーマン	もやし なす 玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	17.0	
	いもたき	とりにく 鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん	ほ 干しいたけ ごぼう だいこん 大根	芋 芋 こんにやく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 塩	1.6	
29	ごはん / 牛乳	うずらの卵	/牛乳	ごはんにくをのせて たべよう		ごはん		みりん 中華だし	669	
月	ちゅうか 中華丼	ぶた 豚肉		にんじん ねぎ	はくさい 白菜 玉ねぎ きくらげ	かたくり粉	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 酒 塩	25.7	
	てつく 手作り肉団子スープ	とりにく 鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ キャベツ しょうが	かたくり粉		しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	19.9	
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.0	
30	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			636	
火	さつまいも入りかき揚げ	ちくわ		えだまめ 枝豆	たまご 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩	23.5	
	ささみと小松菜のごま和え	とりにく 鶏ささみ		こまつな 小松菜 にんじん	もやし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ みりん	18.1	
	具だくさんみそ汁	ぶた 豚肉 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう 大根	こんにやく	あぶら 油	さけ 酒	1.8	