



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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		たまご 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	645
	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	26.3
	ギョーザ	ギョーザ							22.4
月	海藻サラダ	とり 鶏ささみ	わかめ 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酢	2.2
3	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			565
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	しお 塩 こしょう 酒	25.5
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら 油	酒 しょうゆ みりん	15.3
火	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ ごぼう		あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒 しょうゆ	2.0
4	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんののせて たべよう		ごはん	あぶら 油 ごま油	酒 しょうゆ	576
	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	豆板醤	21.6
	キャベツとワンタンのスープ	とり肉 鶏肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ えのき 玉ねぎ	ワンタンの皮	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	17.2
水	ぶどう				ぶどう			中華だし しょうゆ	2.1
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 酒	627
	鶏肉の香味だれ	とり肉 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	24.9
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり 切り干大根	砂糖		しょうゆ	20.7
木	なすのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ なす 白菜				2.1
6	ごはん(ふりかけ) / 牛乳		/牛乳			ごはん		ふりかけ	561
	ゴーヤチャンプルー	たまご 豚肉 豆腐 かつお節		にんじん	ゴーヤ もやし	砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 酒	21.7 18.9
金	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ ごぼう	かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	1.7
9	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			542
	鶏肉と春雨のねぎ塩炒め	とり肉 鶏肉		ねぎ にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ レモン汁	春雨 砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう 中華だし	19.4
	カレーポテト			パセリ		じゃがいも		しお 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	14.8
月	たまごスープ	たまご 卵		にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ しめじ もやし	かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.7
10	ごはん(のり) / 牛乳	豆乳	のり/牛乳		えのき にんにく しょうが	ごはん	あぶら 油	しょうゆ 塩 酒	634
	豆乳坦々うどん	豚ひき肉 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	23.3
	きゅうりの梅和え	ちくわ かつお節		にんじん	だいこん 大根 きゅうり 梅	砂糖		しょうゆ	20.1
火	根菜チップス				れんこん ごぼう	さつまいも	あぶら 油	しお 塩	2.3
11	ピザドック / 牛乳	ベーコン	/牛乳	ピーマン	たまご 玉ねぎ	パン	あぶら 油	しお 塩 ピザソース	644
			チーズ		マッシュルーム			こしょう ケチャップ	28.3
	アスパラとチキンのサラダ	とり肉 鶏肉		アスパラ にんじん	キャベツ とうもろこし			ドレッシング	30.1
水	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		にんじん えだまめ 枝豆	たまご 玉ねぎ 大根		あぶら 油	しお 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.8
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			639
	白身魚のフライ(タルタルソース)	白身魚のフライ		パセリ	たまご 玉ねぎ	砂糖	あぶら 油	マヨネーズ	23.9
	塩昆布和え		しお 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ みりん	20.9
木	かぼちゃのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう				2.3
13	とふめし / 牛乳	豆腐	/牛乳	あじめぐり ~にほんかくちのりようり ひょうごけん~		ごはん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	555
		さば		にんじん	ごぼう				22.8
	なすと豚肉のしょうが炒め	豚肉		いんげん パプリカ	もやし 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	16.6
金	ばち汁	あぶら 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	そうめん		しお 塩 酒 しょうゆ	2.3

たけうちしょうがっこう きゅうしよくこんだてよていひょう
武内小学校 給食献立予定表 (9/17~30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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
16月	敬老の日									
17	ごはん / 牛乳	おつきみこんだて		/牛乳		ごはん		酒 しょうゆ	638	
	柳川風煮	豚肉 卵		にんじん きぬさや	たまご 玉ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖	油	塩 みりん	25.3	
	さつまいも汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 大根			さつまいも	15.8	
火	お月見団子	きな粉	きょうは「ちゅうしゅうのめいげつ」 てんきがよければ、つきをみてみましょう			白玉餅	砂糖	塩	1.8	
18	ホットドック / 牛乳		/牛乳			パン			603	
	(ウインナー)	ウインナー						酒 ケチャップ ソース	24.9	
	(野菜ソース)	豚ひき肉		ピーマン パプリカ	たまご 玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖	油	コンソメ 塩 こしょう	27.2	
水	コーンクリームスープ	鶏肉 豆乳		にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ ルウ	2.2	
19	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	624	
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 かつくり粉	油	酒 しょうゆ	23.8	
	れんこんのごまみそ和え	ツナ みそ		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ	しょうゆ	23.3	
木	わかめとレタスのスープ	豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ えのき		油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3	
20	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			691	
	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	27.3	
	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根 しいたけ	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ みりん	30.2	
金	もやしと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう				3.0	
23月	振替休日									
24	手作りツナマヨパン / 牛乳	ツナ 卵 豆乳	/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	塩 こしょう	643	
	パンネのポロネーゼ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん トマト	たまご 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく	パンネ 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ ソース ケチャップ	28.1	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ キャベツ		油	コンソメ 塩	27.1	
火	ヨーグルト		ヨーグルト					こしょう しょうゆ	2.8	
25	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			578	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						塩 酒 みりん	24.4	
	ビーフン野菜炒め	豚肉		にら にんじん	キャベツ きくらげ	ビーフン	油	こしょう しょうゆ	15.8	
水	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ 大根	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.1	
26	麦ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが チャツネ	麦ごはん		ソース ピューレ	656	
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまご 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 黒砂糖	油	カレールー ケチャップ	19.9	
	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	大根 きゅうり レタス レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	20.9	
木	オレンジ				オレンジ				2.5	
27	ピリ辛高菜チャーハン / 牛乳	豚肉	/牛乳	にんじん	高菜漬	ごはん 砂糖	ラー油	しょうゆ 酒 中華だし	535	
	肉団子とれんこんの甘酢炒め	肉団子		にんじん	れんこん 玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒	22.0	
				ピーマン	にんにく しょうが	かたくり粉		酢 塩	14.7	
金	豆腐の中華スープ	豆腐 かにかま		ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9	
30	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			593	
	さつまいも入りかき揚げ	ちくわ		にんじん 枝豆	たまご 玉ねぎ		油	塩	21.3	
	チンゲン菜の磯香和え	鶏ささみ	のり	チンゲン菜 にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	16.6	
月	貝だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう 白菜	こんにやく			1.9	