



学校給食献立表



9月の給食目標
暑さに負けない体をつくろう

山内西小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） （1群）たんぱく質（2群）無機質		おもに体の調子をととのえる（緑） （3群）カロテン（4群）ビタミンC		おもにエネルギーのもとになる（黄） （5群）炭水化物（6群）脂質		ちようみりよう 調味料	栄養価
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
1月	セルフおにぎり(ごはん)/牛乳	9月1日 防災の日給食		今日は、ビニール袋を使って自分でおにぎりを作ってみましょう！		米			600 kcal
	セルフおにぎり(ツナそばろ)	ツナ	ひじき		干しいたけ	砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん	18.3 g
	救給コーンポタージュ	コーンポタージュは非常用のレトルト食品です。袋のままスプーンを使って食べてください			(コーン,玉ねぎ,にんじん)	(玄米,砂糖,でん粉)		(塩)	15.1 g
	果物(バナナ)				バナナ				244 mg
2火	ごはん/牛乳		牛乳			米			610 kcal
	五目卵焼き	たまご,大豆,牛ひき肉			えだまめ,玉ねぎ,きくらげ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	26.0 g
	切干大根の炒め煮	さつまあげ		にんじん,きぬさや	切干しだいこん	こんにゃく,砂糖	油	しょうゆ,しょうゆ,みりん	19.5 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,ごぼう,えのき		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,にぼし	376 mg
3水	ピザパン/牛乳	ベーコン	牛乳,チーズ	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	コッパパン	油	こしょう,トマトソース,ピッツァソース	620 kcal
	ひじきと豆のサラダ	ツナ,大豆	ひじき		きゅうり,キャバツ,とうもろこし,えだまめ		マヨネーズ,ねりごま	しょうゆ	25.2 g
	パンネのクリームスープ	ミートボール,豆乳		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	塩,酒,こしょう,ポタージュ,シチュー,コンソメ,チキンブイヨン	28.0 g
									381 mg
4木	ごはん/牛乳		牛乳			米			619 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん	しょうが,キャバツ,玉ねぎ,もやし,しいたけ	砂糖,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	21.9 g
	冬瓜のスープ	ウィンナー	わかめ	にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ		油	酒,塩,こしょう,中華スープのもと,しょうゆ,とりがら	19.0 g
	ゴーヤボール	山内産のゴーヤで作る丸いドーナツです			にがうり	(小麦粉,砂糖,油,塩),はちみつ	バター,油		277 mg
5金	ごはん/牛乳		牛乳			米			594 kcal
	魚の更紗揚げ	あじ			にんにく,しょうが	米粉,かたくり粉	油	しょうゆ,みりん,酒,カレー粉	26.3 g
	青菜とりのりのサラダ		きざみのり	にんじん,ほうれんそう	キャバツ,きゅうり	砂糖		塩,しょうゆ,酢	18.3 g
	豚もやし汁	ぶた肉,油あげ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう		油	酒,塩,しょうゆ,こんぶ,かつお節	316 mg
8月	ごはん/牛乳		牛乳			米			678 kcal
	鶏肉の梅肉揚げ	とり肉			にんにく	かたくり粉,小麦粉	油	塩,ねりうめ,みりん,酒	26.2 g
	野菜のごま和え		チンゲンサイ,にんじん	キャバツ,きゅうり	砂糖		ごま	しょうゆ	24.6 g
	豆乳みそ汁	厚あげ,みそ,豆乳		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのき,ごぼう	じゃがいも		にぼし	366 mg
9火	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			625 kcal
	夏野菜バターチキンカレー	とり肉	生クリーム	にんじん,トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,えだまめ,なす,ヤングコーン,りんごビュレ	じゃがいも	油,バター	塩,酒,カレー粉,ケチャップ,ソース,コンソメ,カレールウ,しょうゆ,とりがら	20.0 g
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス,にんじん	キャバツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖		ドレッシング,酢,塩	20.9 g
	果物(梨)				なし				272 mg
10水	ミルクパン/牛乳		牛乳	武雄産のなすで作ります		パン			611 kcal
	武雄産なすのデミグラタン	ぶたひき肉	チーズ	ピーマン	にんにく,なす,玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ,米粉	オリーブ油	塩,こしょう,赤ワイン,トマトビュレ,ケチャップ,デミグラスソース	27.0 g
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター	塩,こしょう	23.7 g
	冬瓜と卵のスープ	たまご		にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ	かたくり粉		パセリ,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,酒,とりがら	366 mg
11木	ごはん/牛乳/ミニシュークリーム	(卵)	牛乳, (スキムミルク)			米, (小麦粉,練乳,砂糖)	(マーガリン, ショートニング)		631 kcal
	白身魚のみそマヨ焼き	ホキ,みそ				砂糖	マヨネーズ	塩,酒,みりん	25.3 g
	五目きんぴら	ぶた肉	くきわかめ	にんじん,いんげん	ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	しょうゆ,酒,みりん	19.3 g
	けんちん汁	豆腐		にんじん, かぼちゃ,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも	油	塩,しょうゆ,にぼし	362 mg
12金	ごはん/牛乳		牛乳			米			639 kcal
	山内産きくらげのシューマイ	ぶたひき肉	山内産のきくらげをつかった手づくりシューマイです		玉ねぎ,きくらげ,しょうが	かたくり粉,砂糖, しゅうまいの皮	油,ごま油	塩,酒,オイスターソース, しょうゆ,こしょう	24.0 g
	パンパンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャバツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま油	しょうゆ,酢	22.1 g
	豆腐の中華スープ	かにかま,豆腐		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,えのき		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	284 mg
15月	敬老の日								
16火	ごはん/牛乳		牛乳			米			604 kcal
	鶏肉のレモン風味焼き	とり肉				砂糖,米粉		塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,レモン汁	26.3 g
	こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん,パプリカ,こまつな		こんにゃく,砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん	18.9 g
	じゃがいものみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	じゃがいも		にぼし	349 mg
17水	プレーンパン/牛乳		牛乳			冷凍パン			614 kcal
	冷やし中華	ハム,錦糸卵		にんじん	もやし,きゅうり,きくらげ	ラーメンめん,砂糖	油,ごま油	しょうゆ,酢,塩,冷やし中華スープ, 中華スープ,レモン汁	24.3 g
	ほうれん草とコーンのソテー	ぶた肉		にんじん,ほうれんそう	キャバツ,とうもろこし		バター	塩,コンソメ,こしょう	22.5 g
	ソフール		ヨーグルト						423 mg

18 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			598 kcal
	肉団子とじゃが芋の加-煮	(鶏肉,ぶた肉,卵), 厚あげ		にんじん,いんげん	玉ねぎ,しめじ	((パン粉,かたくり粉) じゃがいも,砂糖	油	(塩),カレー粉,カレールフ,みりん, しょうゆ,かつお節	20.5 g
	かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,とうもろこし, きゅうり	砂糖	ごま油	酒,酢,しょうゆ,塩	16.0 g
	果物(ぶどう)				巨峰 				330 mg
19 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			598 kcal
	赤魚のチリソースかけ	あかうお		パプリカ	にんにく,玉ねぎ	かたくり粉, 小麦粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,トウバンジャン, ケチャップ,中華スープのもと	24.0 g
	ハムコーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし, きゅうり	砂糖		クリーミーフレンチドレ,酢,塩	17.2 g
	春雨のスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,もやし	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	267 mg
22 月	わかめごはん/牛乳		牛乳,わかめご飯のもと			米			592 kcal
	竹輪の変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク, 粉チーズ,あおのり			小麦粉	アーモンド,油	トマトジュース	22.8 g
	肉野菜炒め	ぶた肉		にんじん,にら	しょうが,にんにく, キャベツ,玉ねぎ	砂糖	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ	19.0 g
	五目汁	とり肉		にんじん,ねぎ	たけのこ,もやし,玉ねぎ, しいたけ		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	295 mg
23 火	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁								
24 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			639 kcal
	鶏肉のガーリック焼き	とり肉				パン粉		塩,こしょう,白ワイン, ガーリックパウダー,バジル	30.0 g
	おからサラダ	ツナフレーク,おから	チーズ	にんじん	きゅうり,とうもろこし, えだまめ	砂糖	マヨネーズ	酢,こしょう,しょうゆ	29.1 g
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん,トマト	にんにく,セロリー,キャベツ, 玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,バセリ,ケチャップ,コンソメ, 塩,こしょう,みりん,とりがら	341 mg
25 木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			603 kcal
	ガパオ	とりひき肉,ぶたひき肉		パプリカ,にんじん, ピーマン	にんにく,玉ねぎ	砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, オイスターソース,みりん,バジル	23.7 g
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,キャベツ, レタス,きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩,こしょう	18.8 g
	フォーボー	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし, きくらげ	米粉めん	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	275 mg
26 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			601 kcal
	いわしの生姜煮	(いわし)			(しょうが)	(砂糖,でん粉)		(しょうゆ,みりん,塩)	23.7 g
	かわりなます	かにかま	こんぶ	にんじん	切干しだいこん,きゅうり	砂糖	ごま油,ごま	酢,しょうゆ,塩	19.5 g
	手作り鶏だんご汁	とりひき肉		チンゲンサイ,にんじん	れんこん,しょうが,しめじ, 玉ねぎ,もやし	かたくり粉		塩こうじ,しょうゆ,塩,酒,にぼし	416 mg
29 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			687 kcal
	焼肉炒め	牛肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ, キャベツ	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒, 焼き肉のたれ,しょうゆ	19.3 g
	のり塩野菜チップス		あおのり		れんこん,にがうり	じゃがいも,小麦粉, かたくり粉	油	塩	31.5 g
	わかめスープ	とり肉,豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ,もやし,えのき		油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ, 中華スープのもと,とりがら	269 mg
30 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			628 kcal
	鶏肉のネギソースかけ	とり肉		ねぎ	にんにく,しょうが	小麦粉,かたくり粉, 砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢	24.4 g
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	砂糖		しょうゆ	23.0 g
	かきたま汁	豆腐,たまご		こまつな,にんじん	しいたけ,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	284 mg

むだ

赤魚のチリソースかけ

9月19日の献立です。ケチャップを使ったチリソース！作ってみませんか？

≪ 材料 5人分 ≫

- 赤魚・・・50g×5切れ ※他の魚でもOKです
- 塩,こしょう・・・少々
- 料理酒・・・小さじ2
- かたくり粉・・・大さじ1強
- 小麦粉・・・大さじ1
- 油(揚げる用)
- 玉ねぎ・・・25g
- パプリカ(ピーマン)・・・10g
- ごま油・・・小さじ1
- にんにく・・・小さじ1/3
- ケチャップ・・・大さじ2
- 中華スープの素・・・1つまみ～
- お好みで→トウバンジャンや砂糖

≪ 作り方 ≫

- ①魚に、塩,こしょう,料理酒で下味をつける。10～15分ほどおいておき、表面に出てきた水分をキッチンペーパーなどでふきとる。
- ②○の調味料でチリソースを作る。
ごま油を弱火で熱し、にんにくを入れて香りを出す。玉ねぎを加えて炒める。パプリカを加えて炒めたら、ケチャップ,中華スープの素で味付けする。
(酸味が苦手な方は砂糖を加えてください。辛いのが好きな方は、にんにくと一緒にトウバンジャンを炒めたり,唐辛子を加えてもおいしいです！)
- ③①の魚にかたくり粉と小麦粉をまぶして揚げる。(多めの油で揚げ焼きでもOK)
- ④揚げた魚にチリソースをかけて出来上がり。