



若木小学校 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		/牛乳			ごはん			599
	マーボー豆腐	豆腐 みそ 豚ひき肉		にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ 豆板醤 テンメンジャン 中華だし	22.7 18.2
	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			615
2 火	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	油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒	25.0
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	20.6
	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		油	塩 こしょう しょうゆ 酒	2.0
	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて たべよう		ごはん			577
3 水	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 塩 こしょう	21.0 17.7
	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	春雨	油	しょうゆ 中華だし	2.2
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			590
4 木	鮭メンチ	鮭メンチ					油		25.7
	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
	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				2.1
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	548
5 金	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	油	しょうゆ 酒 みりん	21.5
	こぶきいも			パセリ			じゃがいも	塩 こしょう	14.4
	かきたま汁	卵 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		塩 酒 しょうゆ	1.6
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			608
8 月	いわしの梅煮	いわしの梅煮						しょうゆ 塩	26.7
	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	油	酒 オイスター	19.0
	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 しいたけ	こんにゃく	油	酒	2.0
	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	油	ふりかけ	618
9 火	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	21.3
	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	17.0
	野菜チップス			かぼちゃ	れんこん	じゃがいも	油	塩	2.7
	丸パン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで たべよう		パン			631
10 水	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	25.5
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	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	塩 こしょう 酒 ルウ	2.6
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			570
11 木	豚肉とれんこんの甘辛煮	豚肉		にんじん 枝豆	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	23.4
	せん切りたくあん				たくあん		ごま		17.4
	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		油	塩 しょうゆ 酒	1.8
	わかめと鮭のご飯 / 牛乳		/牛乳			ごはん	ごま	わかめと鮭のふりかけ	556
12 金	ゴーヤチャンプルー	卵 豚肉 豆腐 かつお節		にんじん	ゴーヤ もやし	砂糖	油	中華だし こしょう しょうゆ 酒 塩	21.9 18.8
	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	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2



若木小学校 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	敬老の日									
16	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			600	
火	ねぎたま焼き	卵 豆腐 ベーコン	青のり	ねぎ	キャベツ		マヨネーズ	塩 こしょう ソース	22.9	
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり	砂糖		しょうゆ	20.5	
	春雨のすまし汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ	春雨		塩 酒 しょうゆ	2.0	
17	ピザパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳 チーズ	ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	パン	油	塩 ピザソース こしょう ケチャップ	587 28.2	
水	アスパラとチキンのサラダ	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	26.8	
	コンソメスープ	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 とうもろこし		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			708	
木	さばの黄金焼き	さば		にんじん			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	28.3	
	ごもくめ 五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	30.9	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき				2.1	
19	れんこんチャーハン / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ねぎ にんじん	れんこん しいたけ	ごはん	油	塩 こしょう 中華だし オイスター	540	
金	鶏肉のチリソース炒め	鶏肉		にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが	砂糖	油	ケチャップ 豆板醤 塩 しょうゆ 酒	22.0 17.6	
	わかめとチンゲン菜のスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 大根		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.4	
22	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにごをのせて たべよう		ごはん			569	
月	中華丼	豚肉 うずらの卵		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ きくらげ	かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 みりん 中華だし	21.6 18.0	
	手作り肉団子スープ	鶏ひき肉		にんじん チンゲン菜	たまねぎ 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	2.0	
23	秋分の日									
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	塩 こしょう	556	
水	ペンネとトマトのソテー	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ しめじ セロリ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ デミグラス 酒 ソース	24.5 23.6	
	野菜スープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	だいこん たまねぎ 大根 玉ねぎ		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.6	
25	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			690	
木	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ 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	18.6	
	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	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	24.1	
26	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり~えひめ県~		ごはん			609	
金	じゃこ天	魚のすり身 卵			たまねぎ	こむぎ粉	油	塩	27.6	
	みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	もやし なす 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	17.3	
	いもたき	鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん	しいたけ ごぼう	こんにやく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 塩	1.5	
29	ごはん / 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	/牛乳			ごはん			689	
月	照り焼きハンバーグ	大豆 卵 豆腐			たまねぎ	パン粉 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 塩 こしょう	30.5	
	ビーフンのねぎ塩炒め	豚肉		ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく レモン汁	ビーフン	ごま油	塩 こしょう 中華だし	21.0	
	ほうれん草のとりみスープ	かにかま		にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜 えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.4	
30	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			654	
火	さつまいも入りかき揚げ	ちくわ 卵		えだまめ 枝豆	たまねぎ	さつまいも 小麦粉 かたくり粉	油	塩	25.6	
	ささみと小松菜のごま和え	鶏ささみ		小松菜 にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	18.5	
	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 大根	こんにやく	油	酒	1.8	