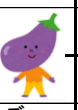
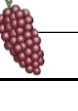
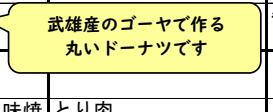




学校給食献立表

9月給食目標
暑さに負けない食事をしよう

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おも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 ちょうみりよう	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
1 火	わかめごはん／牛乳		わかめご飯のもと			米			616 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	トマトジュース		小麦粉	アーモンド油	水	23.2 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	20.1 g
	かぼちゃ入りけんちん汁	とり肉、厚あげ		かぼちゃ、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	こんにゃく	油	酒、塩、しょうゆ、にぼし、水	360 mg
2 水	ココア揚げパン／牛乳					コッペパン、砂糖、砂糖	油	ココアパウダー	592 kcal
	マカロニのトマトソース煮	ぶたひき肉、大豆	粉チーズ	にんじん、ピーマン、グリーンピース、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油	赤ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょう	23.4 g
	ミートボールのスープ	ミートボール		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ	じゃがいも		塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、チキンブイヨン	25.6 g
									300 mg
3 木	ごはん／牛乳					米			602 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、水	25.6 g
	切り干し大根の炒め物	さつまあげ		にんじん、こまつな	切干しだいこん	こんにゃく、砂糖	ごま油	酒、しょうゆ、みりん	19.6 g
	沢煮椀	ぶた肉、油あげ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう、えのき		油	塩、酒、こしょう、しょうゆ、にぼし、水	361 mg
4 金	雑穀ごはん／牛乳					麦、もちきび、赤米、コッパリツ、もちあわ、米			616 kcal
	豚丼	ぶた肉			しょうが、にんにく、玉ねぎ、ごぼう	砂糖、かたくり粉	油	塩、こしょう、酒、ねぎ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、水	25.5 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	19.8 g
	冬瓜と卵のスープ	ウィンナー、たまご		にんじん、こまつな	玉ねぎ、とうがん、しめじ	かたくり粉		酒、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ、がらすープ、水	270 mg
7 月	ごはん／牛乳					米			630 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	23.8 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			しょうゆ、みりん	20.7 g
	かぼちゃのみそ汁	厚あげ、みそ		かぼちゃ、にんじん、ねぎ	玉ねぎ、えのき、ごぼう			にぼし、水	332 mg
8 火	ごはん／牛乳					米			631 kcal
	魚の塩麴焼き	さば			にんにく			塩こうじ、みりん	25.9 g
	野菜のごま和え	油あげ		にんじん	キャベツ、スナッパえんどう、きゅうり	砂糖	ごま、ねりごま	しょうゆ	24.9 g
	鶏肉と卵のスープ	たまご、とり肉		にんじん、ねぎ	しいたけ、もやし、玉ねぎ	かたくり粉		酒、しょうゆ、塩、こんぶ、かつお節、水	304 mg
9 水	ミルクパン／牛乳	武雄産のなすで作ります 				ミルクパン			603 kcal
	武雄産なすのデミグラタン	ぶたひき肉	シュレッドチーズ	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、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース	24.4 g
	カラフルポテト			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	23.9 g
	冬瓜のスープ	ベーコン		にんじん	とうがん、玉ねぎ、しめじ		油	酒、塩、パセリ、こしょう、コンソメ、しょうゆ、チキンブイヨン	362 mg
10 木	ごはん／牛乳					米			605 kcal
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	(鶏、豚、たま、パン粉、かたくり、塩)、厚あげ		にんじん、いんげん	玉ねぎ、しめじ	じゃがいも、砂糖	油	カレー粉、カレールウ、みりん、しょうゆ、かつお節、水	20.7 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	16.4 g
	果物(ぶどう)				巨峰 (大粒)				326 mg
11 金	ごはん／牛乳					米			610 kcal
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん	しょうが、キャベツ、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	22.6 g
	冬瓜の中華スープ	とり肉	わかめ	にんじん	とうがん、玉ねぎ、きくらげ		油	酒、塩、こしょう、中華スープのもと、しょうゆ、がらすープ、水	17.3 g
	ゴーヤボール	武雄産のゴーヤで作る丸いドーナツです 		牛乳、スキムミルク	にがうり	(小麦粉、砂糖、油、塩)、はちみつ	バター、油		280 mg
14 月	ごはん／牛乳					米			605 kcal
	鶏肉のレモン風味焼き	とり肉			レモン汁	砂糖、米粉		塩、酒、しょうゆ、しょうゆ	26.0 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	18.7 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、水	347 mg
15 火	麦ごはん／牛乳					米、麦			606 kcal
	ガバオ	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	24.0 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	18.9 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、中華スープのもと、しょうゆ、がらすープ、水	275 mg
16 水	ブレーンパン／牛乳					パン			605 kcal
	冷やし中華	ハム、(卵、砂糖、塩)		にんじん	もやし、きゅうり、きくらげ、レモン汁	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、がらすープ、水	24.2 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	キャベツ、とうもろこし		バター	塩、コンソメ、こしょう	22.6 g
	ソフール		ヨーグルト						422 mg

17 木	ごはん／牛乳					米			595 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
	青菜とのりのサラダ		のり	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、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、水	314 mg
18 金	ごはん／牛乳					米			621 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	24.1 g
	パンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ねりごま、ごま油	しょうゆ、酢	20.8 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、えのきん		油、ごま油	塩、こしょう、酒、しょうゆ、中華スープのもと、がらスープ、水	279 mg
21 月	 敬老の日								
22 火	 国民の休日 								
23 水	秋分の日								
24 木	麦ごはん／牛乳					米、麦			648 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	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、がらスープ	20.5 g
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス、にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖		ドレッシング、酢、塩	22.5 g
	果物(梨)				なし				273 mg
25 金	ごはん／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、水	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、水	283 mg
28 月	ごはん／牛乳					米			591 kcal
	焼肉炒め	ぶた肉		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	24.0 g
	のり塩野菜チップス		あおのり		ごぼう、にがうり	じゃがいも、小麦粉、かたくり粉	油	塩	18.7 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、水	268 mg
29 火	ごはん／牛乳					米			601 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	24.2 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	17.4 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、がらスープ	267 mg
30 水	ミルクパン／牛乳					ミルクパン			631 kcal
	手作りミートローフ	牛ひき肉、ぶたひき肉、おから		ピーマン	玉ねぎ、にんにく、しょうが	パン粉、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ	塩、こしょう、赤ワイン、デミグラスソース、ケチャップ	25.5 g
	野菜のごまサラダ	ツナフレーク		アスパラガス、オクラ、にんじん	キャベツ、きゅうり		ごまドレッシング		28.4 g
	コンソメスープ	ウィンナー		にんじん	セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイヨン	316 mg

