



武内小学校 給食献立予定表(9/1～11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		
		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		
火	1 ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ごはん	ごま油		604
	ビビンバ	錦糸卵		ほうれん草	もやし 白ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	22.1
	野菜チップス			にんじん	れんこん	じゃがいも	油	塩	19.5
	レタスと春雨のスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	レタス 玉ねぎ	春雨	油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
水	2 ごはん / 牛乳		/牛乳		たまご 玉ねぎ しめじ	ごはん		ルウ ケチャップ ソース	627
	ハヤシライス	牛肉		トマト にんじん	マッシュルーム にんにく		油	塩 こしょう デミグラス	17.9
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	20.4
	なし 梨				なし 梨				2.6
木	3 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 みりん	539
	肉団子とれんこんの煮物	肉団子		にんじん 枝豆	れんこん 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ	21.6
	せん切りたくあん		わかめ		たくあん		ごま		14.1
	鶏ごぼう汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ			塩 酒 しょうゆ	2.0
金	4 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			628
	さつまいも入りかき揚げ			いんげん	玉ねぎ しめじ	さつまいも 小麦粉 かつくり粉	油	塩	23.2
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ	16.0
	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	玉ねぎ キャベツ ごぼう		油	酒 みりん	2.2
月	7 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	583
	豚肉となすのしょうが炒め	豚肉		にんじん	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 かつくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	21.6
	こふきいも			パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	15.1
	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	玉ねぎ ごぼう				1.8
火	8 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 塩 しょうゆ	624
	さばの更紗揚げ	さば			にんにく しょうが	小麦粉 かつくり粉	油	みりん カレー粉	27.2
	五目豆	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん いんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	20.9
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 えのき	かつくり粉		塩 酒 しょうゆ	1.9
水	9 コッペパン / 牛乳		/牛乳	パンにおにくとサラダをはさんで たべよう		パン		しょうゆ 酒	600
	鶏肉の甘辛炒め	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 かつくり粉	油	塩 みりん	28.5
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり レタス キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	17.6
	コロコロ野菜のトマトスープ	ウインナー		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 しめじ	じゃがいも	油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	2.9
木	10 ごはん / 牛乳	豆腐 みそ	/牛乳		たまご 玉ねぎ しいたけ	ごはん		酒 しょうゆ 豆板醤	606
	マーボー豆腐	豚ひき肉		にんじん にら	しょうが にんにく	砂糖 かつくり粉	油 ごま油	テンメンジャン 中華だし	22.3
	海藻サラダ	ハム	わかめ	にんじん チンゲン菜	きゅうり 大根	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	17.4
	オレンジ				オレンジ				1.9
金	11 ごはん(ふりかけ) / 牛乳	卵 豚肉	/牛乳	にほんのあじめぐり～おきなわ県～ 		ごはん		ふりかけ	665
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 かつお節		にんじん	ゴーヤ もやし	砂糖	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし	24.3
	ソーキ汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布	にんじん 小松菜	冬瓜 玉ねぎ	ホットケーキミックス		塩 しょうゆ	21.3
	サーターアングギー	豆腐				砂糖	油	酒 みりん	1.9



武内小学校 給食献立予定表 (9/14~30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
14 月	ごはん / 牛乳	卵豆腐	/牛乳			ごはん			584
	ごもくや 五目たまご焼き	鶏ひき肉		ほうれん草	干しいたけ	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 中華だし	24.2
	れんこんのオイスター炒め	豚肉		にんじん ピーマン	れんこん たまねぎ にんにく	砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 オイスター	18.3
	わかめスープ	かにかま	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
15 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			619
	とりにく 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	25.7
	さんしよくあ 三色和え	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	19.7
	あつあ 厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ				2.6
16 水	ピザパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳	ピーマン	たまねぎ	パン	油	塩 こしょう	550
			チーズ		マッシュルーム			ピザソース	24.0
	アスパラとチキンのサラダ	鶏肉		にんじん アスパラ	きゅうり 大根			ドレッシング	24.2
	ビーンズスープ	ウインナー 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.9
17 木	さばいりごぼう飯 / 牛乳	さばのしょうが煮	/牛乳	えだまめ 枝豆	ごぼう	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん	579
	ぶたにく きりぼしだいこん 豚肉と切干大根の 甘酢炒め	豚肉		にんじん 小松菜	きりぼしだいこん 切干大根 しょうが れんこん	こんにやく 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 塩 酒 中華だし 酢	22.5 18.3
	はるさめ 春雨のすまし汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 えのき	はるさめ 春雨		塩 酒 しょうゆ	2.2
18 金	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		えのき にんにく しょうが	ごはん	油	豆板醤 中華だし	610
	とうにゅうたんたん 豆乳坦々うどん	豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 塩 酒	24.2
	キャベツとハムの和え物	ハム	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華だし	17.3
	てつく 手作りじゃこふりかけ	かつお節	しらす干し	ごはんにのせて たべよう		砂糖	ごま	しょうゆ みりん	2.7
21 月	敬老の日								
22 火	国民の休日								
23 水	秋分の日								
24 木	おぎ はん 麦ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		たまねぎ しめじ	おぎ はん 麦ごはん		チャツネ ピューレ	646
	キーマカレー	牛ひき肉 大豆		にんじん パセリ	しょうが にんにく	じゃがいも 黒砂糖	油	ルウ ケチャップ ソース	20.9
	トマトの塩レモンサラダ	鶏ささみ		トマト	レタス キャベツ きゅうり レモン汁		ごま油	塩 こしょう 中華だし	19.7
	あお 青りんごゼリー					ゼリー			2.8
25 金	ごはん / 牛乳	おつきみこんだて		/牛乳	きょうは「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」		ごはん	しょうゆ 酒	650
	やながわふう煮 柳川風煮	豚肉 卵		にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	こんにやく 砂糖	油	塩 みりん	24.8
	さつまいも汁	あつあ 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根	さつまいも			17.1
	つきみだんご お月見団子	きな粉	てんきがよければ、つきをみてみましょう			しらたまだんご 砂糖		塩	1.9
28 月	ごはん / 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉	/牛乳			ごはん		ソース デミグラス コンソメ	729
	てつく 手作りハンバーグ	大豆 豆腐			たまねぎ	パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ	31.6
	ピーフン野菜炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	ピーフン	油	塩 こしょう しょうゆ	24.9
	ほうれん草とえのきのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき	じゃがいも		中華だし オイスター	2.2
29 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			532
	しろみさかな 白身魚のパン粉焼き	しろみさかな 白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒	23.6
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	だいこん 大根 きゅうり しそのみ	砂糖		しょうゆ みりん	14.4
	さわにわん 沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう		油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	1.8
30 水	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ごはん		しょうゆ 塩 酒	553
	とりにく 鶏肉の中華丼	鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 もやし きくらげ	かたくり粉	油 ごま油	みりん 中華だし	19.3
	たっぷりキャベツのごまスープ	豚ひき肉		チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		油 ごま	塩 こしょう 酒	15.0
	コロコロゼリー					ゼリー		しょうゆ 中華だし	1.8