

# 9月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
1月	ごはん			米		663 27.9 360	・暑さに負けない食べ物(豚肉、にんにく、しょうが、きゅうり)
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 トマトソース トマトソース トリアツツァン		
	バンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 ドレッシング		
	ショーロンポー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 ショートニング	醤油 塩		
2月	ごはん			米		729 25.4 318	・食欲を増す料理(ポークカレー)
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご	油 ジャがいも	こしょう 赤ワイン ソース 中濃ソース 加-粉 粉		
	牛乳	牛乳					
	マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	アーモンド入り味付け煮干し	いわし		アーモンド 砂糖			
3月	ソフトめん			ソフトめん		642 25.3 323	・お腹をきれいにする食べ物(こんにゃく、キャベツ)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース トマトソース とんこつスープ ソース コンソメの素		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく		ドレッシング		
	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 こしょう		
4月	ごはん			米		640 29.7 353	・魚を食べよう(さわら)
	牛乳	牛乳					
	さわらの照り焼き	さわら	しょうが	砂糖 でん粉	塩 醤油 みりん 酒		
	五目豆	大豆 昆布	人参 こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根	さつまいも	かつおの素		
5月	食パン			パン		580 21.6 282	・彩りを楽しもう
	ツナサンド	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	ミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ トマト	マカロニ	コンソメの素 こしょう とりがらスープ 塩		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
8月	ごはん			米		538 18.5 468	・野菜をたくさん食べよう
	牛乳	牛乳					
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆 かつお節	キャベツ しょうが	油 でん粉 砂糖	塩		
	ごまあえ		ほうれん草 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩		
9月	ごはん			米		568 24.4 371	・よくかんで食べよう
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りビビンバ	牛肉	にんにく 大根切干	油 砂糖 ごま ごま油	酒 醤油 赤とうがらし		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし		ドレッシング		
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 とうもろこし 根深ねぎ		中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしょう		
10月	ロールパン			パン		635 28.4 331	・外国の料理を知ろう(アメリカ:ポークビーンズ)
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	油 ジャがいも 砂糖 でん粉 生クリーム	塩 こしょう スープストック トマトソース 赤ワイン ウスターソース ソース		
	ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ			
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
11月	ごはん			米		565 22.3 478	・お腹をきれいにする食べ物(ひじき、えのき、わかめ)
	牛乳	牛乳					
	さんがやき	あじ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう たけのこ	油 でん粉 砂糖	醤油 塩		
	ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 人参		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
12月	ごはん			米		609 18.6 350	・血液をつくる食べ物(ほうれん草、豆腐)
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉	醤油 ウスターソース		
	おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
	みそ汁	豆腐 みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素		
16日	ごはん			米		657 26.2 275	・穴原小学校5、6年生が考えた献立
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ビーマン	油	酒 醤油		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	卵スープ	ベーコン 卵	人参 しめじ	でん粉	コンソメの素 こしょう 塩		
	マスカットゼリー			砂糖	ぶどう果汁		

# 9月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
17 (水)	うどん			うどん		564 25.7 330	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふるさと給食</li> <li>・地産地消(しめじ、まいたけ、油揚げ、小松菜、もやし、ツナ、ちくわ)</li> </ul>
	秋の香りうどん	鶏肉 油揚げ	人参 大根 しめじ しいたけ 根菜ねぎ	でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素		
	牛乳	牛乳					
	小松菜のツナあえ	ツナ	小松菜 緑豆もやし	ごま油	酢 醤油 酒 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり粉		小麦粉 油			
18 (木)	ナン			ナン		737 27.4 338	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の味付けの秘密(香り 香辛料: ドライカレー)</li> </ul>
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト グリンピース	油	赤ワイン 塩 こしょう 加-粉 卵 中濃ソース チョコ ガラマツ		
	牛乳	牛乳					
	粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	塩 こしょう		
	フルーツポンチ		みかん パイナップル	サイダー 砂糖	ぶどう果汁 りんご果汁 赤ワイン		
19 (金)	ごはん			米		590 21.8 318	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹をきれいにする食べ物(たまねぎ、キャベツ、枝豆)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ りんご にんにく	パン粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 赤ワイン 酢 こしょう		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	人参 パセリ	じゃがいも	コリアンダーの素 塩 とりがらスープ こしょう		
22 (月)	ごはん			米		585 20.4 331	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふるさと給食</li> <li>・地産地消(黒はんぺんフライ、豚肉)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	塩		
	きゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖	酢 塩		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 根菜ねぎ		かつおの素		
24 (水)	食パン			パン		628 22.7 500	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の食べ物を知らう(秋: しめじ、さつまいも)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースがけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	さつまいものポタージュ	牛乳	玉ねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム	コリアンダーの素 塩 こしょう とんこつスープ		
25 (木)	ごはん			米		708 25.6 419	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の味付けの秘密(香り カレー粉: 生揚げのカレー炒め)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんにく	油 でん粉	加-粉 酒 トマトチャップ 醤油 塩		
	大根サラダ	ツナ	大根 きゅうり		ドレッシング		
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ こしょう コリアンダーの素 塩		
26 (金)	ごはん			米		626 24.3 352	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯にのせて食べよう(二色丼)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	二色丼	ツナ 卵 かつお節	しょうが グリンピース	砂糖 油	醤油 酒 みりん 酢 塩		
	牛乳	牛乳					
	即席漬		キャベツ つぼづけ	ごま			
	けんちん汁	豆腐	人参 大根 こんにゃく 根菜ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
29 (月)	ごはん			米		686 25.1 328	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜに負けない食べ物(にんじん、じゃがいも、キャベツ、赤ピーマン)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	ポークハヤシライス	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ りんご	油 じゃがいも	赤ワイン こしょう 卵 コリアンダーの素 中濃ソース トマトチャップ とんこつスープ チョコ		
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン		ドレッシング		
	型抜きチーズ	チーズ					
30 (火)	ごはん			米		655 21.8 270	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外国の料理を知らう(中国: 酢豚、杏仁寒天)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	酒 醤油 みりん トマトチャップ 酢		
	牛乳	牛乳					
	白菜スープ	ベーコン	白菜 えのきだけ チンゲン菜		中華スープの素 醤油 塩 こしょう とりがらスープ		
	杏仁寒天	豆乳	黄桃	砂糖 油 豆乳クリーム			



※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
 ※めん類の製造過程では、卵が混入する可能性があります。  
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。  
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。  
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。  
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。  
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。  
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。