



# 9月 給食こんだて予定表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場  
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g
	主 食	ぎゅう にゅう おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
1 金	コッパン	○ ハンバーグ トマトソース コーンスローサラダ パンブキンスープ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	トマト トマトピューレ にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さとう コッパン	ケチャップ 醤油 白ワイン コンソメ フレンチクリーミードレッシング 塩コショウ	577	25.8	20.6			
4 月	ごはん	○ にくじゃが こんぶサラダ	ぶたにく さつまあげ こおり豆腐 だいず ツチ	しおこんぶ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ えだまめ	さとう あぶら	酒 みりん 醤油 醤油 酢	631	26.7	20.6			
5 火	ガバオライス (むぎごはん)	○ マリネ タイふうチキンスープ	ぶたひきにく だいず とりにく えび	ピーマン あかピーマン にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし レモン	たまねぎ さとう ごまあぶら	オイスターソース 豆板醤 醤油 みりん 塩 こしょう イタリアンドレッシング	628	27.8	20.6				
6 水	ごはん	○ ごもくきんぴら とうふのすましじる	とりにく とこんさいのつくね さつまあげ とうふ	わかめ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん しょうが にんじん はねぎ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう ごまあぶら	醤油 酒 みりん 削り節 煮干 塩 醤油 みりん	576	21.2	14.1			
7 木	ごはん	○ タンドリーチキン ごぼうサラダ やさいスープ	とりにく ツチ だいず	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごまつな ごぼう とうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう ごまあぶら	けんちん汁 ごぼう しょうが マヨネーズ (たまごなし) 鶏がらスープ 醤油 塩	581	24.9	18.5			
8 金	かむかむのひ むぎごはん	○ ちくわのいそべあげ きくらげのあえもの なまあげのみそじる	ちくわ むしざさみ なまあげ みそ	あおりの ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり もやし きくらげ はねぎ にんじん えのき たまねぎ	ごむぎこ あぶら 酒	醤油 酢 煮干し 削り節	599	24.6	17.1			
11 月	むぎごはん	○ まーぼー豆腐 ワンダンスープ	とうふ ぶたひきにく だいずミート あかみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ えのき もやし とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう あぶら ワンタン	塩 こしょう 酒 鶏がらスープ 醤油 豆板醤 鶏がらスープ 醤油 酒 塩	590	23.0	15.5			
12 火	ごはん	○ ひじきサラダ トマトスープ	いろいろやさいのメンチカツ ツナ だいず とりにく	ひじき	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	醤油 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油	666	22.6	24.9			
13 水	きのこごはん	○ わなしゼリー ごますあえ とりだんごじる	とりにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん もやし きゅうり ごぼう えだまめ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい わなしゼリー さとう ごま	醤油 みりん 酒 塩 醤油 酢 醤油 塩 鶏がらスープ	537	21.7	15.9			
14 木	ごはん	○ やきそばのこみだれかけ ナムル かんこくふうわかめスープ	さば とりにく とうふ	わかめ	ごまつな にんじん にんじん はねぎ たまねぎ えのき にんにく	さとう ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら	塩 酒 酢 醤油 酢 醤油 鶏がらスープ 塩 酒 醤油	581	25.1	19.6			
15 金	ミルクパン	○ しおやきそば ささみサラダ	ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな たかなづけ キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり レモン	ミルクパン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう	豆板醤 醤油 酒 塩 オイスターソース 醤油 酢	595	27.7	19.4			
18 月	けいろうのひ												
19 火	ごはん	○ ぶたにくとやさいの みそいため はるさめスープ	ぶたにく さつまあげ むぎみそ あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ えだまめ にんじん ごまつな えのき	さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	デンメンジャン 醤油 みりん 酒 鶏がらスープ 醤油 塩 酒 こしょう	554	21.7	13.6			
20 水	たかなごはん	○ あぶらあげとやさいの あますあえ かきたまじる	とりにく たいづミート あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん ごまつな にんじん はねぎ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい あぶら さとう かたくりこ	カレー粉 酒 醤油 醤油 酢 醤油 酒 塩 削り節 だし昆布	589	24.6	18.2			
21 木	ごはん	○ しろみざかなフライ ほうれんそうのソーテー なすのみそじる	しろみざかなフライ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん ごまつな なす たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい あぶら あぶら マヨネーズ (たまごなし)	醤油 塩 こしょう 煮干し 削り節	623	24.3	18.8			
22 金	むぎごはん	○ ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく いんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら 塩 こしょう 醤油 けんちん汁	681	23.3	19.5				
25 月	ふりかえきゅうじつ												
26 火	おべんとうのひ												
27 水	ごはん	○ なまあげのにももの ばいにくあえ	ぶたにく なまあげ こおり豆腐 ひじき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん にんじん ごまつな きゅうり キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう あぶら さとう	醤油 酒 みりん 醤油	617	26.0	19.3			
28 木	むぎごはん	○ しろみざかなの みそマヨソース からしあえ けんちんじる	あかうお みそ とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん にんじん はねぎ れんこん ほししいたけ	かたくりこ はくりきこ さとう せいはいくまい きょうかまい あぶら さとう さといち	塩 こしょう 酒 醤油 酢 辛子 醤油 塩 酒 煮干し 削り節	596	24.0	17.6			
29 金	くりのまぜごはん	○ おつきみゼリー ごまあえ つきみじる	とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ ごぼう だいこん	せいはいくまい きょうかまい むぎくり さとう おつきみゼリー さとう ごま	醤油 みりん 塩 酒 醤油	575	20.9	13.7			

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均	#REF!	#REF!	#REF!
基準値	650	26.8	18.0