



9月

給食こんだてよてい表

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 あか しよくひん		緑の食品 みどり しよくひん		黄色の食品 きいろ しよくひん		調味料 他 ちようみりようほか 調味料 他	ギ ネ ル kcal	たん ぱ く g	し つ g			
	主 食 ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品 からだ しよくひん		おもに体の調子を整える食品 からだ ちょうし せいなる しよくひん		おもにエネルギーの もとになる食品								
1 月	ごはん	○ とりのでりやき ごぼうのマヨネーズあえ みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ にんじん ビーマン	ぎょうり キヤベツ たまねぎ もやし にんにく たまねぎ きゅうり キヤベツ どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい ざとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ (たまごなし)	酒 醤油 みりん 酢 醤油 煮干 削り節	641	24.7	23.8			
2 火	ガバオライス	○ マリネ タイふうチキンスープ	とりにく えび とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり キヤベツ もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	せいはいくまい きょうかまい ざとう	ごまあぶら イタリアンドレッシング	みりん 塩 こしょう 鶏がらだし 醤油 塩	619	25.5	19.9			
3 水	ごはん	○ ごまあえ ごもくじる	あかうおのみそマヨソース ごまあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう しいたけ	せいはいくまい きょうかまい ざとう	ごま 塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	酒 こしょう 醤油	616	24.0	19.2			
4 木	おぎごはん	○ なまあげのにももの はいにくにあえ	ぶたにく なまあげ こおりどうふ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	たまねぎ たけのこ きゅうり キヤベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい ざとう	あぶら 醤油 酒 みりん 醤油	酒 こしょう 醤油	628	26.9	21.4			
5 金	ごはん	○ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ パンプキンスープ	ハンバーグ いんげんまめ どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん かぼちゃ にんじん	ざとう たまねぎ マッシュルーム	せいはいくまい きょうかまい ざとう	あぶら ケチャップ 醤油 ワイン コンソメ クリーミーフレッシュドレッシング 塩 こしょう 鶏がらだし フォ	酒 醤油 みりん 酢 醤油	605	21.4	16.2			
8 月	ごはん	○ ちくわのいそべあげ もやしのあえもの なまあげのみそしる	ちくわ ハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ごまつな にんじん はねぎ	もやし キヤベツ たまねぎ しめじ ごぼう	せいはいくまい きょうかまい ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	酒 醤油 みりん 酢 醤油 煮干 削り節	576	22.1	16.2			
9 火	ごはん	○ いろいろさいのメンチカツ ひじきサラダ トマトスープ	いろいろさいのメンチカツ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん さやいんげん フォ	きゅうり どうもろこし たまねぎ しめじ キヤベツ	せいはいくまい きょうかまい ざとう	あぶら マヨネーズ (たまごなし)	酒 醤油 みりん 酢 醤油 鶏がらだし 塩 こしょう 醤油 フォ	658	22.0	23.9			
10 水	きのこごはん	○ ごますあえ とりだんごじる	ぶたにく あぶらあげ とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	しめじ えのき しいたけ もやし きゅうり ごぼう えだまめ キヤベツ	せいはいくまい きょうかまい あぶら おぎ ざとう	あぶら ごま みりん 醤油 酒 塩 酢 醤油	酒 醤油 みりん 酢 醤油	522	21.9	17.2			
11 木	ごはん	○ じゃがいも こんさいのにももの しおこんぶサラダ	ぶたにく ぎつまあげ こおりどうふ だいず ツナ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい ざとう	あぶら あぶら	酒 醤油 みりん 塩 こしょう 酢	619	25.6	19.2			
12 金	ごはん	○ やきそばのこうみだれかけ ナムル かんこくふうわかめスープ	さば とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん はねぎ	しろねぎ もやし キヤベツ きくらげ たまねぎ えのき にんにく	せいはいくまい きょうかまい ざとう ざとう	ごまあぶら ざま ごまあぶら 鶏がらだし 醤油 酒 塩	酒 酢 醤油 酢 醤油	565	22.9	18.2			
15 月	 けいろうのひ														
16 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 ぎつまあげ みそ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ えだまめ えのき	せいはいくまい きょうかまい ざとう	ごまあぶら ごまあぶら	甜面醬 醤油 みりん 酒	564	23.1	14.4			
17 水	おぎごはん	○ ポークカレー チーズサラダ あおりんごゼリー	ぶたにく いんげんまめ チーズ きゅうにゅう	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 きゅうり キヤベツ えだまめ どうもろこし	じやがいも ぎとう あおりんごゼリー	せいはいくまい きょうかまい おぎ ざとう	あぶら あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー 醤油 酢 塩 こしょう	646	21.2	20.0			
18 木	おぎごはん	○ マーボーどうふ ワンタンスープ	ぶたひきにく だいずミート とうふ あかみそ おぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ えのき もやし どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい おぎ かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	塩 こしょう 鶏がらだし 醤油 豆板醤 鶏がらだし 酒 塩 醤油	611	24.8	17.1			
19 金	たかなごはん	○ かんざきしょうひ あぶらあげとやさいのみそあえ ぶたじる	とりにく だいずミート あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん ぎょうな にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ たけのこ キャベツ もやし ごぼう えのき	せいはいくまい きょうかまい おぎ ざとう	あぶら あぶら	カレー粉 酒 醤油 醤油 酢	604	25.6	18.3			
22 月	ごはん	○ ポークビーンズ ごまドレサラダ	ぶたにく ミックスビーンズ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ どうもろこし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい じやがいも ざとう	あぶら ごまドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース ワイン 塩 醤油	594	22.9	16.2			
23 火	 しゅうぶんのひ														
24 水	そばろちらし	○ のりあえ ぎつまいものみそしる	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	さやいんげん にんじん ごまつな にんじん にんじん はねぎ	たくあんつけ キャベツ もやし えだまめ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい おぎ ざとう	ごまあぶら ごまあぶら	酢 塩 醤油 醤油 酢 酒 みりん 煮干 削り節	535	20.1	14.7			
25 木	ごはん	○ ぶたにくとこんさいの にももの ずましじる	ぶたにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう たけのこ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい ざとう	あぶら あぶら	醤油 みりん 酒 塩 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	543	21.9	14.2			
26 金	ごはん	○ いわしのしょうがに からしあえ けんちんじる	いわしのしょうがに とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん はねぎ	もやし キヤベツ ごぼう たけのこ	せいはいくまい きょうかまい ざとう	あぶら あぶら	醤油 酢 辛子 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	562	20.6	16.3			
29 月	ふりかえきゅうじつ														
30 火	ごはん	○ とりのからあげ やさしいため かぼちゃのみそしる	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな かぼちゃ はねぎ	にんにく しょうが もやし キヤベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ はくりきこ	あぶら あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 塩 こしょう 酒 醤油 煮干 削り節	631	28.0	18.6			
※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			597	23.4	18.2

※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

597 23.4 18.2