9月　学校給食予定献立表　★給食目標　好き嫌いなく何でも食べよう　★栄養目標　朝ご飯の大切さを知ろう

佐賀市立
春日小学校

日(曜)	献立名	牛乳	材料の種類と体の中での働き おもにエネルギーのもとになるもの(黄) 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂肪 油脂	おもに体を作るもの(赤) たんぱく質 魚・肉・大豆・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるもの(緑) ビタミン 緑黄色野菜・その他の野菜・きのこ・果物		調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g
3 (火)	ご飯 なすとひき肉のカレー パリパリサラダ	○	米 白いんげん豆ピューレ5 ぎょうざの皮	油 カレールウ ごま油	牛ひき肉11 ぶたひき肉15　大豆5 海藻ミックス0.6	牛乳　1本	にんじん10	枝豆6　にんにく0.3 玉ねぎ45　なす35　りんごピューレ4 キャベツ18きゅうり23コーン10	ワイン　ソース 塩　こしょう　ケチャップ ワイン　ソース 塩　醤油　酢	683 21.4 21.3 2.2
4 (水)	ご飯 鮭の甘酢あん しそ味ひじき とりごぼう汁	○	米 でんぷん さとう	油 油	鮭30 とり肉9	牛乳　1本 しそ味ひじき1個	にんじん11 小松菜15　にんじん10	玉ねぎ30　しょうが 干し椎茸1　なす10　枝豆6 玉ねぎ15　ごぼう10	塩　こしょう　酒　醤油 酢　昆布　削り節（だし） 昆布　削り節（だし）酒　塩　醤油	619 22.9 16.2 2.4
5 (木)	セサミトースト ミートボールスープ 果物（きょほう）	○	食パン　はちみつ9	バター6　ねりごま5 油	ミートボール25 大豆6	牛乳　1本	ほうれんそう15 にんじん10	キャベツ20　玉ねぎ20 きょほう2こ	ガラスープ（チキン）　塩 こしょう　酒　醤油	575 21.4 23.9 1.9
6 (金)	麦ご飯 じゃがいもの煮物 高菜ひじき	○	米　麦　こんにゃく20 じゃがいも60　さとう さとう	油 ごま1 油	とり肉30 高野豆腐6	牛乳1本 しらす干し0.5 ひじき0.9	いんげん5 にんじん10 高菜漬け18	玉ねぎ40	酒　醤油 みりん 醤油　酒	606 23.6 14.9 2.6
9 (月)	麦ご飯 ひき肉の中華うま煮 リャンバンウースー (中華風和え物)	○	米　麦 さとう　でんぷん さとう	油 ごま2　ごま油	ぶたひき肉36 ハム7		にんじん12　ねぎ6 ピーマン4　赤ピーマン3 にんじん10	玉ねぎ36　しょうが0.6　なす60 黄ピーマン3　にんにく0.3 もやし25 ぶどう20　きくらげ0.8	酢　豆板醤　醤油 ガラスープ（チキン） 醤油　酢	670 23.0 20.6 1.6
10 (火)	ご飯 鶏肉のトマト煮 チャウダー	○	米 白いんげん豆ピューレ13 じゃがいも25	油 油 バター0.5	とり肉45　大豆10 ウィンナー10	牛乳　1本 牛乳20	トマト缶20 ほうれんそう15 にんじん10	にんにく0.3 玉ねぎ20　しめじ7　枝豆6 玉ねぎ22 キャベツ20　コーン11	ワイン　塩　こしょう ガラスープ（チキン）　ケチャップ ガラスープ（チキン） 塩　こしょう　ワイン	644 29.7 15.9 1.7
11 (水)	ご飯 魚のマヨカレー焼き 磯和え 味噌汁	○	米	卵不使用マヨネーズ8	金山1切れ 厚揚げ23　みそ8	牛乳　1本 焼きのり1 わかめ0.8	小松菜27　人参10 にんじん6　ねぎ5	もやし22 玉ねぎ25　えのき5	塩　こしょう ワイン　カレー粉 醤油 煮干（だし）	594 24.7 17.5 2.3
12 (木)	ミルクパン シェパーズパイ パスタスープ	○	ミルクパン じゃがいも60 パスタ5	油 油	牛ひき肉11 ぶたひき肉19　豆乳6 ベーコン8	牛乳　1本	にんじん6 にんじん10 ほうれんそう15	玉ねぎ20 玉ねぎ20　キャベツ20 コーン10	ケチャップ　ワイン 塩　こしょう ガラスープ（チキン） 塩 こしょう　ワイン	636 25.8 21.8 2.4
13 (金)	ご飯　千草焼 小魚とたくあんの おかか和え お月見汁　ゼリー	○	米 麩いも20　白玉もち9　ゼリー1こ		千草焼き かつお節15 かまぼこ3	牛乳　1本 しらす干し3	ほうれんそう10 小松菜20	たくあん10　だいこん10	みりん　醤油 醤油　塩　みりん 削り節・昆布（だし）	578 19.5 12.9 2.3
16 (月)	敬老の日									
17 (火)	麦ご飯 韓国風揚げ魚 三色和え わかめスープ	○	米　麦 でんぷん　さとう	油 ごま1.6　ごま油 油	さば1切れ かまぼこ9 ぶた肉10	牛乳　1本 わかめ0.7	ねぎ3 ピーマン12 にんじん6　ねぎ5	にんにく0.3　しょうが0.3 もやし30 玉ねぎ22　えのき5　切干大根3　にんにく0.3	醤油　酒　みりん 醤油 ガラスープ（チキン&ポーク）醤油 塩 酒	678 25.5 23.4 2.4
ジュース 18 (水)	減量ご飯 沖縄うどん 豚肉のあまから煮 ゴーヤチャンプルー	○	米 うどんめん70 さとう	油	さつま揚げ10 ぶた肉30 錦糸卵5　豆腐10　ぶた肉8	牛乳1本	にんじん6　ねぎ5 ゴーヤ10　にんじん6	玉ねぎ26 キャベツ20　きくらげ0.8	ガラスープ（チキン&ポーク） 塩　醤油　削り節（だし） 醤油　酒　みりん 塩　酒　醤油	666 25.7 15.0 3.0
19 (木)	小さい黒糖パン なすのホワイトソース グラタン ミネストローネ	○	黒糖パン 米粉6 白いんげん豆ピューレ10 マカロニ5	バター3　油 オリーブオイル	とり肉17 大豆8　ベーコン5	牛乳1本 チーズ8 牛乳40	小松菜15にんじん10トマト10パセリ	なす40　玉ねぎ16　しめじ5 枝豆7 玉ねぎ15　にんにく0.3	ワイン　塩　こしょう ガラスープ（チキン）　ワイン　塩　こしょう	591 25.2 22.2 2.3
20 (金)	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め とうがんのかしわ汁	○	米 さとう	ごま2　油 油	ぶた肉40 厚揚げ10　とり肉9	牛乳　1本	人参6 人参10　ねぎ5	しょうが0．3 もやし25　キャベツ20 とうがん20　玉ねぎ16　きくらげ1	醤油　みりん　酒 酒　塩　こしょう 削り節 昆布（だし）塩 醤油 酒 みりん	623 24.3 20.6 1.7
23 (月)	秋分の日									
24 (火)	ご飯 鶏肉のかぼす風味 切干大根の煮物 すまし汁	○	米 でんぷん　さとう13 さとう	油 油	とり肉50 ぶた肉8 豆腐10　油揚げ3	牛乳　1本 わかめ0.7	人参6　いんげん4 小松菜18	かぼす果汁 切り干し大根6　干し椎茸0.6 玉ねぎ16　えのき6	みりん　醤油 酒　醤油 削り節 昆布（だし）醤油 酒 塩	648 27.3 19.0 2.1
25 (水)	ご飯 ゆでやさいの 肉あんかけ 春雨スープ	○	米 でんぷん　さとう0.8 春雨5	油 油	牛ひき肉15　大豆15 ぶたひき肉10 とり肉5	牛乳　1本	チンゲン菜22　ほうれんそう20 ねぎ5	玉ねぎ10 もやし28 玉ねぎ16　コーン11　とうがん15　きくらげ1	オイスターソース　醤油 豆板醤 醤油　塩　こしょう　酒	614 21.9 17.7 1.4
ジュース 26 (木)	小さいミルクパン 塩焼きそば ミックスフルーツ	○	ミルクパン 焼きそば麺60 ぶどうゼリー29	油	ぶた肉15	牛乳　1本	人参10 ねぎ5	もやし23　キャベツ20　玉ねぎ16 きくらげ1　にんにく0．4　しょうが0．4 パイン缶20黄桃缶25なし10みかん缶10	酒　塩　こしょう オイスターソース　醤油	620 21.6 16.2 1.8
27 (金)	タコライス （ご飯の上に味付け肉、 サラダをのせた料理） 野菜スープ	○	米 じゃがいも10		ぶたひき肉10　大豆15 牛ひき肉10 ベーコン5	牛乳1本 チーズ15	にんじん8 トマト8 にんじん5　こまつな15	にんにく0.2　玉ねぎ28　セロリ3 トマト缶15 キャベツ20　コーン10 しめじ5　玉ねぎ20	ケチャップ　ソース 塩　こしょう ガラスープ（チキン） 塩　こしょう　ワイン	628 24.4 18.9 1.6
30 (月)	代休									