

がっ がつこうきゅうしよくこんだてひょう
9月 学校給食献立表



かしましりつがつこうきゅうしよく
 鹿島市立学校給食センター R4年度

日 曜	商 人 立 名	赤		緑		黄		えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15 木	麦ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆				こめ	むぎ	
	牛乳		牛乳					
	ハッピーキャロットカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん	なす たまねぎ ぶなしめじ エリンギ グリーンピース にんにく りんご		あぶら	香カレールー 醤油 トマトケチャップ ウスターソース (とりがらだし)
	豆まめサラダ	だいず ガルバンゾー きんときまめ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	なし				なし			
16 金	ごはん	☆食育の日☆				こめ		
	牛乳		牛乳					
	鯖の西京焼き	さば みそ				さとう	ごま	みりん 醤油
	きゅうりの塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん しょうが	じょうはくとう		酢 醤油 みりん
20 火	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	セルフピラフの具	ぶたにく		にんじん ざやいんげん	たまねぎ どうもろこし		あぶら	コンソメ 塩 こしょう
	ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり どうもろこし	さとう	ごま あぶら	塩 酢 醤油
	五目スープ	ぶたにく どうぶ		にんじん はねぎ	えのきだけ たまねぎ			醤油 酒 塩 しょう油 (とりがらだし)
21 水	わかめごはん		わかめ			こめ		
	牛乳		牛乳					
	鶏塩うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	うどんめん	あぶら	がらスープチキン 醤油 塩 しょう油 (とりがらだし)
22 木	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	チャプチェ	ぎゅうにく		にんじん あおピーマン	にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ	はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 みりん 酒 コチジャン
26 月	中華野菜スープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ			酒 醤油 しょう油 塩 中華用スープストック (とりがらだし)
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
27 火	鯖の塩焼き	さば						塩 酒
	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく		にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	かたくりこ	あぶら	醤油 みりん 酒
	かぼちゃの味噌汁	あつあげ みそ		かぼちゃ こねぎ	えのきだけ たまねぎ			(にほしたし)
	ミルクパン	☆アンコール給食：浜小☆				ミルクパン		
	牛乳		牛乳					
28 水	鶏のから揚げ	とりにく				かたくりこ	あぶら	塩 しょう油
	海藻サラダ		わかめ かいそうミックス	にんじん	きゅうり キャベツ どうもろこし			青じそドレッシング
	コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも	あぶら	コンソメ 塩 しょう油 バター・シュベース クリーム・シチュールー (とりがらだし)
	クレープ(いちご)		とうにゅう		いちごピューレ	さとう みずあめ		
29 木	ごはん	☆日本の味めぐり☆ ～ 広島県 ～				こめ		
	牛乳		牛乳					
	セルフもぐりご飯の具	ぶたにく あぶらあげ だいず		にんじん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう		酒 醤油 (かつおこんぶだし)
	きゅうりの梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう		ねり梅 醤油
	のりたま汁	たまご かまぼこ	のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ		醤油 塩 (かつおこんぶだし)
30 金	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	ハムとチーズのサンドフライ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	コーンクリーム-サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし		コーンクリーム- ドレッシング	こしょう
31 土	マカロニと野菜のスープ	だいず		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		コンソメ 醤油 こしょう 塩 (とりがらだし)
	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	なすのピリ辛みそ炒め	ぶたにく みそ		あおピーマン にんじん	にんにく なす たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	みりん 醤油 豆板醤