9月　給食こんだて予定表

まいつき　19日は　食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名 主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の食品 おもに体をつくる食品		緑の食品 おもに体の調子を整える食品		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
1 木	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	さとう	ごま	酒　醤油	546	24.4	15.8
					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ					
			もやしいため			にんじん　こまつな　きピーマン	キャベツ　もやし		あぶら	醤油　酒　塩　こしょう			
			みそしる	あぶらあげ　みそ	わかめ	はねぎ	たまねぎ			煮干しだし　鰹だし			
2 金	ごはん	○	ハンバーグ	ハンバーグ		トマト		さとう	あぶら	ケチャップ　赤ワイン　塩	691	26.0	23.1
			トマトソースかけ		ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい		ソース　こしょう			
			かいそうサラダ	ハム	かいそうミックス	ほうれんそう	きゅうり　キャベツ	そうめん　さとう	あぶら	醤油　酢　塩			
			かぼちゃスープ	とりにく　とうにゅう　いんげんまめ	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	かぼちゃ	たまねぎ　マッシュルーム　えだまめ		バター	塩　コンソメ　鶏ガラスープ　白ワイン			
5 月	きのこごはん （むぎごはん）	○		ぶたひきにく		にんじん	しいたけ　しめじ　えのき	さとう	あぶら	醤油　みりん　塩	541	21.3	17.6
					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ					
			ごまずあえ			にんじん	もやし　きりぼしだいこん　きゅうり	さとう	ごま	醤油　酢			
			とりだんごじる	ミートボール		にんじん　はねぎ	だいこん　はくさい　ごぼう			醤油　こしょう　酒　塩　鶏ガラスープ			
6 火	ごはん	○	さかなのりんごソースかけ	あかうお			たまねぎ　りんごピューレ	かたくりこ　さとう	あぶら	塩　こしょう　白ワイン　酢　醤油	655	26.4	20.6
					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
			ささみのサラダ	とりささみ		こまつな　にんじん	とうもろこし　きゅうり		イタリアンドレッシング	醤油			
			トマトスープ	ベーコン　だいず		にんじん　トマト　トマトピューレ	たまねぎ　えだまめ	じゃがいも	あぶら	塩　醤油　鶏ガラスープ　ケチャップ			
7 水	しそわかめごはん （むぎごはん）	○			わかめごはんのもと			せいはくまい　きょうかまい　むぎ		ゆかりふりかけ	621	28.0	16.7
					ぎゅうにゅう								
			ぶたにくとさといものにもの	ぶたにく　こおりどうふ　なまあげ		さやいんげん	たまねぎ　たけのこ　だいこん	さといも　かたくりこ　さとう		醤油　酒　煮干しだし　鰹だし			
			いわしのつみれじる	いわしボール　みそ		にんじん　はねぎ	ごぼう　はくさい		あぶら	煮干しだし　鰹だし			
8 木	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ			665	26.4	24.3
			とりにくのちゅうかいため	とりにく　だいず		にんじん	にんにく　たまねぎ	かたくりこ　じゃがいも	あぶら	醤油　酒			
						ピーマン　きピーマン	たけのこ　しいたけ	さとう		塩　こしょう			
			ちゅうかたまごスープ	ベーコン　たまご			たまねぎ　とうもろこし　えだまめ		ごまあぶら	鶏ガラスープ　酒　塩　こしょう　醤油			
9 金	おつきみメニュー ごはん	○	おつきみゼリー					おつきみゼリー			580	23.9	10.7
			さけのしおやき	さけ	ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい		塩　酒　醤油			
			のりあえ		のり	こまつな　にんじん	キャベツ　もやし	さとう	ごまあぶら	醤油　酢			
			つきみじる			にんじん　はねぎ	だいこん	しらたまもち　さといも		醤油　みりん　塩　昆布だし　鰹だし			
12 月	ごはん	○	はるまき	はるまき					あぶら		641	18.4	22.9
					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
			ちゅうかあえ	ハム		にんじん	キャベツ　もやし　きくらげ	さとう		醤油　酢			
			はるさめスープ	とりにく		にんじん　こまつな	たまねぎ	はるさめ	あぶら	鶏ガラスープ　醤油　塩　酒　こしょう			
13 火	むぎごはん	○	ぶたにくのからあげ	ぶたにく			しょうが　レモンかじゅう	かたくりこ　こむぎこ	あぶら　ごまあぶら	酒　塩　こしょう　醤油	659	25.4	24.9
			ジンジャーソースかけ		ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ		みりん　酢			
			ごぼうサラダ			にんじん　きピーマン	もやし　えだまめ　ごぼう　レモンかじゅう		マヨネーズ(たまごなし)	塩			
			わかめスープ	とりにく　とうふ	わかめ	にんじん　はねぎ	きくらげ		ごま油	鶏ガラスープ　醤油　酒　塩			
14 水	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			631	27.8	19.7
			カレーふうみにくじゃが	ぎゅうにく　ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ	じゃがいも	あぶら	醤油　みりん　酒			
				こおりどうふ				こんにゃく　さとう		カレー粉			
			いろどりサラダ	ツナ		にんじん　きピーマン	キャベツ　きりぼしだいこん		やさいいっぱいドレッシング				
15 木	くりごはん （むぎごはん）	○	アジフライ	アジフライ				せいはくまい　きょうかまい	あぶら		577	23.1	16.0
					ぎゅうにゅう			むぎ　くり		醤油			
			もやしのごま和え			こまつな	もやし　えだまめ　キャベツ　きゅうり	さとう	ごま	醤油　塩			
			ぐだくさんじる	とりにく　とうふ		にんじん　はねぎ	しいたけ			醤油　酒　みりん　昆布だし　煮干しだし			
16 金	かんざきしょくのひ ぶたどん （むぎごはん）	○		ぶたにく　こおりどうふ		にんじん　はねぎ	たまねぎ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ		酒　醤油　塩	584	26.6	17.2
					ぎゅうにゅう			かたくりこ　さとう					
			こまつなのサラダ			こまつな　にんじん	きゅうり　キャベツ		わふうたまねぎドレッシング	酢			
			みそしる	なまあげ　みそ		はねぎ	たまねぎ　えのき			煮干しだし　鰹だし			
19 月	けいろうの日												
20 火	ちゅうかごはん （むぎごはん）	○		ぶたにく　だいずミート		にんじん	えだまめ　にんにく　しょうが	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	ごまあぶら	醤油　塩　酒	560	19.2	16.0
					ぎゅうにゅう			さとう					
			ごもくちゅうかスープ	とりにく		ちんげんさい　はねぎ	もやし　たまねぎ　きくらげ		ごまあぶら	鶏ガラスープ　醤油　酒　塩　こしょう			
			フルーツミックス				パイナップル　みかん　おうとう　ナタデココ	カクテルゼリー					
21 水	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ　かたくりこ	あぶら	酒	635	22.9	22.0
					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
			おからのいりに	おから　ぶたひきにく		にんじん	きくらげ　ごぼう　しいたけ　えだまめ	さとう	あぶら	醤油　みりん　塩　鰹昆布だし			
			みそしる	あぶらあげ　みそ		はねぎ	だいこん　たまねぎ			煮干しだし　鰹だし			
22 木	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ			656	23.5	21.3
			キーマカレー	とりひきにく　ぶたひきにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも	あぶら	塩　こしょう　カレールー			
				だいずミート　いんげんまめ						カレー粉　ソース　白ワイン　醤油			
			キャベツのサラダ			にんじん　ほうれんそう	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		わふうドレッシング	酢			
23 金	しゅうぶんの日												
26 月	ふりかえ休日												
27 火	べんとうの日												
28 水	かむかむのひ ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			638	29.3	20.6
			なまあげのにもの	ぶたにく　なまあげ　こおりどうふ		にんじん	たまねぎ　だいこん	こんにゃく　さとう	あぶら	醤油　酒　みりん			
			ひじきサラダ	とりささみ	ひじき		えだまめ　きゅうり　ごぼう　キャベツ	さとう	オリーブゆ	酢　醤油			
			あじつけのり		あじつけのり								
29 木	ごはん	○	やきさばのこうみだれかけ	さば		はねぎ		さとう	ごま　ごまあぶら	塩　酒　酢　醤油	583	25.5	19.9
					ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい					
			ナムル			こまつな　にんじん	もやし　キャベツ	さとう	ごまあぶら	酢　醤油			
			かんこくふうわかめスープ	ぶたにく　とうふ	わかめ	にんじん　はねぎ	たまねぎ　えのき　にんにく		ごまあぶら	鶏ガラスープ　塩　酒　醤油			
30 金	コッペパン	○			ぎゅうにゅう			コッペパン			565	25.7	19.2
			しおやきそば	ぶたにく		にんじん　こまつな	キャベツ　たまねぎ　きくらげ	スパゲティ	あぶら　ごまあぶら	豆板醤　醤油　酒			
							しょうが			かきあぶら			
			もやしのにくみそサラダ	ぶたひきにく　あかみそ		にんじん　ほうれんそう	もやし　きゅうり　しょうが	さとう	ねりごま	酒　醤油　豆板醤			

※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	608	24.6	19.0
基準値	650	26.8	18.0