



# 9月 給食こんだて予定表



神崎市学校給食共同調理場  
小学校

まいつき 19日は 食育の日!!

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g
	主食	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 パンプキンスープ	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 キャベツ とうもろこし きゅうり えだまめ 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	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ えだまめ	さとう さとう	せいはくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく あぶら 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	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	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	さとう ごまあぶら	せいはくまい きょうかまい むぎ 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	とりにくとこんにゃくのつくね ごもくきんぴら とうふのすましじり	とりにくとこんにゃくのつくね さつまあげ とうふ	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 れんこん しょうが たまねぎ えのき	せいはくまい きょうかまい こんにやく 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 にんじん チンゲンサイ	ごぼう とうもろこし キャベツ たまねぎ マッシュルーム	せいはくまい きょうかまい ごまあぶら	けんちん汁 ごまあぶら 酢 醤油	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 なまあげのみそしる	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 はねぎ にんじん	キャベツ きゅうり もやし きくらげ えのき たまねぎ	ごむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	酒 醤油 酢	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	はねぎ	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく えのき もやし とうもろこし	せいはくまい きょうかまい むぎ かたくりこ さとう あぶら	塩 こしょう 酒 鶏がらスープ 醤油 豆板醤	590	23.0	15.5	
12 火	ごはん	いろいろやさいのメンチカツ 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	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いんげん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	せいはくまい きょうかまい さとう あぶら	マヨネーズ (たまごなし) 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 とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	しいたけ しめじ えのき もやし きゅうり ごぼう えだまめ キャベツ	せいはくまい きょうかまい むぎ さとう わなしゼリー さとう	あぶら ごま	醤油 みりん 酒 塩 醤油 酢	537	21.7	15.9
14 木	ごはん	やきそばのこみだれかけ ナムル	さば とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ ごまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのき にんにく	さとう さとう	ごま ごまあぶら ごまあぶら	塩 酒 酢 醤油 酢 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 ごま ねりごま ごまあぶら	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 にんじん ごまつな	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	さとう はるさめ	ごまあぶら 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	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 だいずミート 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 えだまめ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ えのき	せいはくまい きょうかまい むぎ さとう かたくりこ	あぶら 醤油 酢	カレー粉 酒 醤油 醤油 酢	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 なすのみそしる	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	とうもろこし キャベツ しめじ なす たまねぎ	せいはくまい きょうかまい マヨネーズ (たまごなし) あぶら あぶら	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 わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん 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 ごまあぶら	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	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ごまつな ばいにく	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えだまめ	せいはくまい きょうかまい こんにやく さとう さとう	あぶら 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	もやし きゅうり ごぼう だいこん	かたくりこ はくりきこ さとう せいはくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら 醤油 酢 辛子	596	24.0	17.6	
29 金	くりのまぜごはん	おつきみゼリー ごますあえ 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	れんこん ほししいたけ もやし キャベツ ごぼう だいこん	せいはくまい きょうかまい むぎ くり さとう おつきみゼリー さとう	あぶら 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