



9月 給食こんだてよいてい表

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		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ エ ネ ル kcal	く し ん つ ば g	し し つ 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							
2 月	まめまめごはん	○ ツナとわかめのサラダ とりだんごスープ	だいず ぶたにく あぶらあげ ツナ とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	えだまめ きゅうり もやし どうもろこし キャベツ たまねぎ	せいはいまい きょうかまい おき さとう マロニー	あぶら あぶら	醤油 酒 塩 みりん 青じそドレッシング 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	545	23.6	15.6		
3 火	ごはん	○ ハンバーグ さざみサラダ コンソメスープ	ハンバーグ とりさざみ	ぎゅうにゅう	トマト	きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい えだまめ	せいはいまい きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら あぶら	フキチップ フリン 醤油 コンソメ 辛子 酢 醤油 塩 こしょう コンソメ	621	21.7	21.3		
4 水	ごはん	○ さかなのカレーあげ からしあえ かきたまじる	あかうお たまご どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら	塩 酒 カレー粉 醤油 酢 辛子 醤油 酒 塩 煮干 削り節	583	24.8	18.1		
5 木	ごはん	○ ぶたにくとこんさいのもの なまあげ キャベツのみそしる	こおりどうふ ぶたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ たけのこ だいこん	せいはいまい きょうかまい じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	醤油 酒 煮干だし 鰹だし 煮干 削り節	595	25.3	18.1		
6 金	ごはん	○ とりにくのりんごソースかけ やさしいサラダ トマトスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ りんごピューレ キャベツ どうもろこし きゅうり たまねぎ えだまめ	せいはいまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう ワイン 酢 醤油 醤油 イタリアンドレッシング フキチップ 鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ワイン	647	25.8	19.1		
9 月	ごはん	○ いわしおかかにか しおこんぶサラダ ズダくさんじる	いわしおかかに かつおぶし どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	キャベツ どうもろこし ごぼう だいこん	せいはいまい きょうかまい	あぶら	塩 こしょう 酢 煮干 削り節	559	22.2	14.9		
10 火	ごはん	○ はるまき ちゅうかあえ はるさめスープ	はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	せいはいまい きょうかまい さとう はるめ	あぶら ごまあぶら あぶら	醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 塩 酒 こしょう	623	17.0	21.7		
11 水	ごはん	○ どんかつ もやしいため どうふのすましじる	どんかつ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ もやし えだまめ えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい おき さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 だし昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん	586	19.4	18.6		
12 木	きのこごはん	○ マヨネーズサラダ とりだんごじる	ぶたひきにく ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	しいたけ しめじ えのき どうもろこし きゅうり レモンじょう だいこん はくさい えだまめ ごぼう	せいはいまい きょうかまい おき さとう	あぶら	醤油 みりん 塩 塩 こしょう	572	21.9	22.3		
13 金	ごはん	○ のりふりかけ グラタン キャベツのサラダ コーンスープ	のりふりかけ やさしいグラタン とりさざみ どうにゅう いげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ えのき えだまめ	せいはいまい きょうかまい	あぶら	和風ドレッシング あぶら	639	18.5	19.5		
16 月	けいろうのひ 													
17 火	ちゅうかごはん おつきみの こんだて	○ ごもくちゅうかスープ ブルーミックス	ぶたにく だいずミート とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ	えだまめ にんにく しょうが もやし たまねぎ きくらげ もも パイン みかん	せいはいまい きょうかまい おき さとう ゼリー	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 醤油 鶏ガラスープ 塩 酒 こしょう	561	19.5	15.1		
18 水	ごはん かむかむのひ	○ ぶたにくとこんさいのカレーに おかかあえ	ぶたにく こおりどうふ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい じゃがいも さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 カレー粉 醤油	575	26.0	12.8		
19 木	おきごはん	○ ぶたにくのしょうがやき もやしのすのもの すましじる	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし しいたけ だいこん きゅうり たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい おき さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 醤油 酢 だし昆布 削り節 醤油 酒 みりん	543	24.1	14.9		
20 金	たかなそぼろどん (おきごはん)	○ かんざきしょくのひ のりあえ みそしる	とりひきにく だいずミート のり	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん さやいんげん こまつな にんじん にんじん はねぎ	しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ もやし だいこん えのき	せいはいまい きょうかまい おき さとう さとう	ごまあぶら	酒 醤油 みりん 醤油 酢 削り節 煮干	545	21.5	14.3		
23 月	ふりかえきゅうじつ													
24 火	ごはん	○ なまあげのもの ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ こおりどうふ とりさざみ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ きゅうり キャベツ	せいはいまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 醤油 みりん 酢	613	26.8	19.9		
25 水	ごはん	○ やさしさのこうみだれかけ ナムル かんこくふうわかめスープ	さば ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ こまつな にんじん にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのき にんにく	せいはいまい きょうかまい さとう さとう	ごまごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	塩 酒 酢 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油 塩 酒	577	24.6	19.5		
26 木	ギーマカレー (おきごはん)	○ とりひきにく だいずミート いんげんまめ だいず やさしいサラダ	ぶたにく だいずミート いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ きゅうり どうもろこし	せいはいまい きょうかまい おき じゃがいも	あぶら	カレー粉 ソース ワイン 醤油 塩 こしょう カレールー 酢	663	24.3	21.3		
27 金	とりとしおこんぶの まぜごはん	○ ごまあえ ぶたじる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし きゅうり ごぼう はくさい もやし	せいはいまい きょうかまい おき さとう さとう	ごま あぶら	醤油 削り節 煮干	537	23.5	14.4		
30 月	わかめごはん ぐうどん	○ とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし やさしいあえもの	とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう えのき キャベツ えだまめ もやし	せいはいまい きょうかまい おき うどんめん	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 煮干 削り節 醤油	578	24.1	13.6		
※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(小学3・4年生)		587	22.9	17.6

