



9月 給食こんだてよてい表

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	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し つ g	
	主 食	ぎゅう にゅう	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						
曜														
1	ごはん	○	とりにくのりんごソースかけ やさしいため なまあげのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが りんごビュレー レモンじる もやし キャベツ どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう		塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう 醤油 酒 煮干 削り節	542	24.0	14.3	
火	2	ごはん	○	さかなのカレーあげ ごぼうサラダ ずましじる	ホキ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ごぼう きゅうり どうもろこし はねぎ にんじん たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ	あぶら	塩 酒 カレー粉 ごまドレッシング	582	22.7	16.7	
水	3	ごはん	○	ぶたにくと じゃがいもにもの のりあえ	ぶたにく なまあげ だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん のり ごまつな にんじん キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 醤油 酢	586	24.1	17.2	
木	4	むぎごはん	○	ソースインハンバーグ ささみサラダ コンソメスープ	ソースインハンバーグ ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし どうもろこし たまねぎ キャベツ えだまめ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう かたくりこ		ケチャップ ソース ワイン 青じそドレッシング 醤油 ガラスープ ワイン 塩 こしょう 醤油	588	23.0	17.7	
金	7	きのこごはん	○		だいずミート ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ えのき まいたけ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 みりん 塩	587	21.2	22.2	
月			マヨネーズサラダ にくだんごじる	ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほうさいい ごぼう	キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん ほうさいい ごぼう	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	塩 酢 ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう					
8	ごはん	○	いわしのおかかに ごもくきんぴら ずましじる	いわしおかかに さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ えのき	せいはいくまい 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 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	524	21.0	11.8	
火	9	ごはん	○	みそドレサラダ てりやきパティ トマトスープ	ツナ みそ チキンてりやきパティ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ごまつな きゅうり もやし どうもろこし にんじん トマト たまねぎ えだまめ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい さとう	オリーブオイル	酢 醤油 塩 こしょう ソース ワイン オリーブオイル ケチャップ ガラスープ	650	24.5	22.0	
水	10	むぎごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤	595	21.9	18.1	
木	11	ごはん	○	どんかつ しおこんぶサラダ みそしる	ロースどんかつ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん キャベツ きゅうり どうもろこし はねぎ にんじん たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 煮干 削り節	616	20.0	20.6	
金	14	ごはん	○	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 なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 カレー粉 みりん 酒 醤油	573	23.9	16.1	
月	15	シシリアンライス (ごはん)	○	(あじつきにく) (やさしい) (いっしょくマヨネーズ) パスタスープ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 こしょう マヨネーズ(たまごなし) コンソメ 醤油 塩 こしょう	665	23.9	25.1	
火	16	ごはん	○	かんこくふうあげさば ナムル かんこくふうわかめスープ	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ えのき にんにく	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 酢 醤油 ガラスープ 塩 酒 醤油	595	23.0	21.6	
水	17	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき こんぶサラダ かきたまじる	ぶたにく ささみ たまご どうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが えだまめ もやし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら わふうドレッシング	酒 醤油 削り節 昆布 醤油 酒 塩 みりん	608	28.2	19.4	
木	18	ごはん	○	そうめんチキンカツ こまつないうどりサラダ みそしる	とりにく ささみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん はねぎ キャベツ もやし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい こむぎこ パンこ そうめん かたくりこ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース 酒 フレンチドレッシング 煮干 削り節	667	28.7	22.5	
金	21	かんざきしょくのひ		けいろうのひ										
月	22			こくみんのきゅうじつ										
火	23			しゅうぶんのひ										
水	24	ごはん	○	なまあげのにも ツナサラダ	とりにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん ごまつな きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく さとう	あぶら わふうドレッシング	醤油 酒 みりん	593	23.3	19.5	
木	25	ちゅうかごはん	○		ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが えだまめ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら	醤油 塩 酒 酒 こしょう	587	20.4	16.3	
金		おつきみこんだて	○	ごもくちゅうかスー フルーツミックス	つくね	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ はねぎ もも みかん バイナツプル	ごまあぶら ゼリー	ごまあぶら	醤油 ガラスープ 塩				
月	28	ごはん	○	しろみぎかなフライ やさしいのしそあえ みそしる	ホキフライ ささみ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん しそ にんじん はねぎ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい あぶら	あぶら	醤油 煮干 削り節	572	21.7	17.7	
火	29	キーマカレー (むぎごはん)	○	いんげんまめ だいず とりにく ぶたにく だいずミート	いんげんまめ だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	ケチャップ ソース 醤油 塩 こしょう カレールー イタリアンドレッシング	687	23.7	22.8	
水	30	わかめごはん	○		わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はねぎ たまねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	うどんめん ごま	削り節 昆布 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酢	514	19.9	11.7	
曜		ぐうどん			ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ たまねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	ごま		今月の平均	596	23.1	18.6
※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。														

※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