

9月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	中学年
2 (木)		コメッコチキン カレーライス	福神漬 カラフルソテー 2学期給食初日	とりにく ひよこめ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ マーガリン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ごまつな コーン あかピーマン	595 17.7
3 (金)		きつねうどん	★大学芋	とりもも あぶらあげ かまぼこ ★ぎゅうにゅう	うどん さつまいも あぶら さとう みずあめ ★くるごま	ほししいたけ にんじん だいごん たまねぎ ごまつな ねぎ	573 21.1
6 (月)		キムチチャーハン	★ナムル 肉団子スープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう かんでん ふたひきにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ★しろごま かたくりこ マロニー	にんにく しょうが はくさい キムチ ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし にんじん ごまつな セロリー	576 24.8
7 (火)		野菜ご飯	★ししゃもの2色揚げ 豆腐のみそ汁 ★ぶどう	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもやししゃも あおのり とうふ みそ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら こんにゃく	のぎわな ほししいたけ にんじん だいごん ねぎ ★ぶどう	587 24.1
8 (水)		スタミナ焼肉丼	冬瓜のスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし ほししいたけ とうがん ねぎ	566 21.8
9 (木)		ご飯	きつかしゅうまい わかめの和えもの すまし汁 重陽の節句献立	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ひじき だいず かんでん わかめ まぐろかん とりもも かまぼこ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう でんぶん	しょうが たまねぎ コーン キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	565 22.3
10 (金)		ご飯	★卵焼きの甘酢あんかけ 野菜の磯和え 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ふたひきにく ★たまご のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たら ごまつな キャベツ ごぼう だいごん ねぎ	561 23.0
13 (月)		★さつま芋ご飯	千草あえ 肉豆腐 梨	★ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく やきとうふ	もちごめ こめ さつまいも ★くるごま こんにゃく さとう ごまあぶら やきふ	ごまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ なし	571 24.1
14 (火)		萩の花ご飯	★さばのすだち焼き おかか和え さといものみそ汁	ささげ ★ぎゅうにゅう ★さば かつおぶし うるめいわし みそ あぶらあげ	こめ もちごめ オリーブゆ さとう さといも	えだまめ すだち ごまつな にんじん キャベツ ほししいたけ だいごん ねぎ	602 29.2
15 (水)		きびご飯	畑のお肉りソース ★野菜とじゃこの和え物 ワナンスープ	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ きび かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ウエーブワナタン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり だいごん はくさい たら	617 25.1
16 (木)		★ミルクパン	たらのパーベキューソース マカロニサラダ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう たら ベーコン とりにく	★ミルクパン はちみつ さとう マカロニ オリーブゆ あぶら	しょうが りんご たまねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり セロリー コーン パセリ	507 27.1
17 (金)		★ナシゴレン	★チーズポテト ビーフンスープ 食育の日献立 ～インドネシア料理～	とりもも ★しばえび ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ とりにく かいばしら	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら マーガリン じゃがいも ピーファン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ ごまつな	554 22.0
21 (火)		ちらし寿司	ピリピリしらたき 月見汁 月見みたらし団子 十五夜献立	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	もちごめ こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しらたき しらたまご かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいごん えのきたけ ごまつな	564 19.5
22 (水)		★シュガートースト	ハムサラダ ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず	★むえんパン マーガリン グラニューとう こめあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ トマトかん トマトペースト	514 18.4
24 (金)		ご飯	かつおの酢豚風 はなまるスープ	★ぎゅうにゅう かつお かいばしら なた	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン セロリー にんにく ねぎ	569 24.5
27 (月)		★丸パン	鶏肉の照り焼き ポイルキャベツ チンゲン菜のスープ	★ぎゅうにゅう とりにく とりもも	★まるパン さとう ざらめ かたくりこ なたねあぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	520 25.8
28 (火)		ご飯	魚の黄金焼き ひじきの煮物 けんちん汁	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ひじき だいず とうふ	こめ マヨネーズ (卵なし) こめあぶら さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう だいごん ねぎ ごまつな	586 26.1
29 (水)		コメッコ ハヤシライス	レモンドレッシングサラダ ★あしたばケーキ 都民の日献立	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう ★たまご	こめ おおむぎ なたねあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめあぶら でんぶん あぶら こむぎこ ★バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり あかピーマン あしたば きピーマン レモン パセリ	731 23.2
30 (木)		ご飯	★むろあじのメンチカツ 即席漬 手作りみその味噌汁 都民の日献立	★ぎゅうにゅう むろあじ ★たまご あぶらあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな ほししいたけ ごぼう だいごん ねぎ	671 27.5