

2010年(平成22年)

9月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

貝塚市立中央小学校

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (木)	ミートスパゲッティ ぶどうゼリー	小型コッペパン 油	牛乳 合びき肉	玉ねぎ 木なす にんじん マッシュルーム ピーマン ぶどうゼリー	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
3日 (金)	かやくご飯 豚汁	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ しめじ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
6日 (月)	ラタトゥイユ コーンスープ アーモンド	オリーブパン オリーブ油 アーモンド	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 木なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶 玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
7日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 油	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 木なす にんじん にんにく 福神漬け みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ みかんジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース
8日 (水)	さわらのたつた揚げ 冬瓜とろみ汁	コッペパン りんごジャム 片栗粉 揚げ油 さつまいも 片栗粉	牛乳 さわら 鶏肉	土しょうが 冬瓜 にんじん 三つ葉 干しいたけ	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
9日 (木)	ラーメン わかめとツナの炒め物	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 白ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ水煮 わかめ	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ 玉ねぎ コーン 青ねぎ	うすロしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
10日 (金)	ピラフ スープ 洋梨ゼリー	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ 洋梨ゼリー	塩 コショウ コンソメ 白ワイン 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ
13日 (月)	八宝菜 揚げぎょうざ	黒糖パン ごま油 片栗粉 油 揚げ油	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ ぎょうざ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし 土しょうが たけのこ 白菜	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすロしょうゆ 酒
14日 (火)	野菜とじゃこの炒め煮 みそ汁 味付けのり	精白米 さとう ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ うすあげ 冷凍豆腐 みそ 味付けのり	木なす ピーマン 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ えのき草	こいロしょうゆ 削り節
15日 (水)	きつねうどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 白菜 にんじん ほうれん草 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 塩 削り節
16日 (木)	鶏肉のマリネ ウインナーとキャベツの スープ煮	バターロール 片栗粉 揚げ油 さとう 白金時豆	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	塩 コショウ 酢 うすロしょうゆ 鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
17日 (金)	ピビンバ わかめスープ	精白米 油 白ごま さとう ごま油 ラー油	牛乳 牛肉 きざみのり 卵 わかめ	ぜんまいの水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ	塩 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
21日 (火)	白花豆の クリームシチュー ごぼうサラダ	うすまぎパン 白花豆ペースト じゃがいも 油 小麦粉 バター ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ ごぼう にんじん きゅうり	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
22日 (水)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 のりの佃煮	精白米 さとう ごま油 フード もち 里芋	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 のりの佃煮	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
24日 (金)	じゃこ昆布ご飯 さつま汁 白桃ゼリー	精白米 白ごま ごま油 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	にんじん ごぼう 三つ葉 にんじん 青ねぎ 白桃ゼリー	昆布茶 こいロしょうゆ みりん うすロしょうゆ 削り節
28日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ぶどう缶 パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
29日 (水)	筑前煮 もやしのナムル	小型紫いもパン じゃがいも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ちくわ ごぼう天 ハム	にんじん たけのこ こんにゃく 土しょうが さやいんげん 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	削り節 こいロしょうゆ こいロしょうゆ 酢 七味
30日 (木)	大豆のかりんとう つくね汁	コッペパン さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 大豆 かえりちりめん 牛乳 鶏つくね 冷凍豆腐 うすあげ みそ	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	削り節

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	663	24.0	20.9	2.7	373	2.2	339	0.32	0.51	22	4.3
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%