

9月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2011年(平成23年)

月	火	水	木	金
<div style="text-align: center;"> <p>がつ もくひょう 9月の目標</p>  <p>きそくただ しよくせいがっつ ・規則正しい食生活をしよう。</p> </div>				
<p>5</p> <p>とりにくのからあげ</p>   <p>とりにくのからあげ ごもくスープ</p>	<p>6</p> <p>オレンジポンチ</p>   <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス ふくじんづけ オレンジポンチ</p>	<p>7</p> <p>スライスチーズ</p>  <p>ラタトゥイユ</p>  <p>オリーブパン</p>  <p>コーンスープ</p>  <p>ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ</p>	<p>8</p> <p>もやしのナムル</p>  <p>ちくぜん</p>  <p>ちくぜんに もやしのナムル レモンゼリー</p>	<p>9</p> <p>やさしいとじここのために</p>  <p>ごぼん</p>  <p>みそしる</p>  <p>やさしいとじここのために みそしる ふりかけ</p>
<p>12</p> <p>ぶたにくとキャベツのみそいため</p>  <p>つきみじる</p>  <p>ぶたにくとキャベツのみそいため つきみじる あじつけのり</p>	<p>13</p> <p>もやしとにらのいためもの</p>  <p>わかめラーメン</p>  <p>わかめラーメン もやしとにらのいためもの アーモンド</p>	<p>14</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p>  <p>クリームシチュー</p>  <p>クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>15</p> <p>さわらのたつたあげ</p>  <p>とうがんとろみじる</p>  <p>さわらのたつたあげ とうがんとろみじる</p>	<p>16</p> <p>やきプリン</p>  <p>わかめスープ</p>  <p>わかめスープ やきプリン</p>
<p>19</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p> 	<p>20</p> <p>フルーツコンポート</p>  <p>なつやさいのカレーライス</p>  <p>なつやさいのカレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	<p>21</p> <p>わかめとツナのいためもの</p>  <p>きつねうどん</p>  <p>きつねうどん わかめとツナのいためもの</p>	<p>22</p> <p>だいたすのかりんとう</p>  <p>ワンタンスープ</p>  <p>ワンタンスープ だいたすのかりんとう かたぬきシアチーズ</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p> 
<p>26</p> <p>とりにくのさっぱり</p>  <p>ベーコンとキャベツのスープ</p>  <p>とりにくのさっぱり ベーコンとキャベツのスープ</p>	<p>27</p> <p>おからケーキ</p>  <p>じゃここんぶごはん</p>  <p>じゃここんぶごはん さつまじる おからケーキ</p>	<p>28</p> <p>あげぎょうざ</p>  <p>はっほうさい</p>  <p>はっほうさい あげぎょうざ</p>	<p>29</p> <p>にくじゃが</p>  <p>にくじゃが にびたし すだちゼリー</p>	<p>30</p> <p>ピラフ</p>  <p>ピラフ スープ こざかなアーモンド</p>

※献立は内容を一部変更する場合があります。

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 (金)	ミートスパゲッティ パインゼリー	小型コッペパン 油 スパゲッティ	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン パインゼリー	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ
5日 (月)	鶏肉のから揚げ 五目スープ	黒糖パン 片栗粉 揚げ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	うす口しょうゆ みりん 鶏がら うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
6日 (火)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 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	カレールー 塩 コショウ ソース
7日 (水)	ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ	オリーブパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ 水なす 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 うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
8日 (木)	筑前煮 もやしのナムル レモンゼリー	うすまきパン じゃがいも 油 さとう ごま油 さとう レモンゼリー	牛乳 鶏肉 がんもどき ちくわ ごぼう天 ハム	にんじん だけのこ 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 こい口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 七味
9日 (金)	野菜とじゃこの炒め煮 みそ汁 ふりかけ	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 さけふりかけ	木なす ピーマン 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こい口しょうゆ 削り節
12日 (月)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 味付けのり	精白米 さとう ごま油 ラード もち 里芋	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 味付けのり	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
13日 (火)	わかめラーメン もやしとにらの炒め物 アーモンド	小型コッペパン 中華種 ごま油 油 アーモンド	牛乳 焼き豚 わかめ ベーコン	コーン にんじん 青ねぎ だけのこ 緑豆もやし にら えのきたけ	うす口しょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 削り節 みりん コショウ こい口しょうゆ 塩 コショウ
14日 (水)	クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ	バターロール 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 エビ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ コーン にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 白ワイン コショウ 塩
15日 (木)	さわらの竜田揚げ 冬瓜とろみ汁	コッペパン 黒豆きなこクリーム 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	うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
16日 (金)	ビビンバ わかめスープ 焼きプリン	精白米 油 白ごま さとう ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 豚肉 きざみのり 豚肉 わかめ 焼きプリン	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 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
20日 (火)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん にんにく 福神漬け 和なし缶 パイン缶 黄桃缶	カレールー 塩 コショウ ソース
21日 (水)	きつねうどん わかめとツナの炒め物	小型アップルパン うどん さとう 油 白ごま	牛乳 うすあげ かまぼこ ツナ水煮 わかめ	青ねぎ 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ 出し昆布 削り節 豆板醤 酒 こい口しょうゆ
22日 (木)	ワンタンスープ 大豆のかりんとう 型抜きシアチーズ	コッペパン ワンタンの皮 油 ごま油 さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 ちくわ 大豆 かえりちりめん 牛乳 型抜きシアチーズ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うす口しょうゆ
26日 (月)	鶏肉のさっぱり煮 ベーコンと キャベツのスープ煮	小型ハニーパンズ さとう 白金時豆	牛乳 鶏肉 うすら卵 ベーコン	土しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	こい口しょうゆ 酢 鶏がら ローリエ うす口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ
27日 (火)	じゃこ昆布ご飯 さつまいも汁 おからケーキ	精白米 精麦 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 おからケーキ	にんじん ごぼう 三つ葉 にんじん 青ねぎ	昆布茶 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 削り節
28日 (水)	八宝菜 揚げぎょうざ	コッペパン ダブルチョコクリーム 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 だけのこ 白菜	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ 酒
29日 (木)	肉じゃが 煮びたし すだちゼリー	うすまきパン じゃがいも さとう 油 さとう 白ごま すだちゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ にんじん ほうれん草 しめじ	こい口しょうゆ 削り節 塩 こい口しょうゆ 酒 削り節
30日 (金)	ピラフ スープ 小魚アーモンド	精白米 精麦 パター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 小魚	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	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 うす口しょうゆ

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	684	24.3	22.4	2.7	400	2.1	321	0.33	0.52	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%