

2015年（平成27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 (水)	焼きビーフン フルーツコンポート	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ ぶどう缶 バイン缶 黄桃缶	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
3日 (木)	炒り大豆ご飯 なすのみそ汁	精白米 精麦	牛乳 炒り大豆 鶏肉 冷凍うすあげ みそ わかめ	にんじん 干しいたけ 水なす 玉ねぎ 青ねぎ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん 酒 塩 削り節
4日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 塩 ラー油 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
7日 (月)	サーモンフライ ゆでキャベツ 米粉ポタージュ	コッペパン 揚げ油 じゃがいも 油 バター 上新粉	牛乳 サーモンフライ ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	トンカツソース 塩 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
8日 (火)	筑前煮 もやしのナムル	精白米 さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ハム	たけのこ こんにゃく にんじん 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	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 七味 酢
9日 (水)	かぼちゃと鶏肉の スープ煮 フルーツみつ豆	うすまきパン 小麦粉 油 赤えんどう豆缶 さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 和なし缶 ナタデココ レモン	塩 コショウ 白ワイン カレー粉 コンソメ 鶏がら ローリエ
10日 (木)	豚ソース丼 ★ひじきとキャベツの 炒め物	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 ひじき ツナ油漬け	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん キャベツ にんじん	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ こいロしょうゆ みりん
11日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 鶏肉 卵 かまぼこ 味付けのり	土しょうが にんじん えのきたけ みつば	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
14日 (月)	わかめラーメン 豆腐のチャンプルー	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ ツナ油漬け 冷凍豆腐	コーン にんじん 青ねぎ にんじん 緑豆もやし 土しょうが にら キャベツ	うすロしょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ コショウ 削り節 塩 塩 こいロしょうゆ
15日 (火)	鮭と小松菜のまぜご飯 豚汁	精白米 白ごま ごま油	牛乳 鮭フレーク 豚肉 ごぼう天 みそ 冷凍うすあげ	小松菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 大根 しめじ こんにゃく	酒 削り節
16日 (水)	鶏肉のから揚げ スープ アーモンド	コッペパン 片栗粉 揚げ油 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	土しょうが キャベツ にんじん パセリ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 鶏がら 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ ローリエ
17日 (木)	夏野菜のカレーライス 福神漬け みかんゼリー	精白米 油	牛乳 牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け みかんゼリー	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
18日 (金)	豚肉とキャベツの みそ炒め 冬瓜とろみ汁 丸干し	精白米 さとう ごま油 ラード さつまいも 片栗粉	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 丸干し	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
24日 (木)	ラタトゥイユ コーンスープ スライスチーズ	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン ベーコン 卵 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 うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
25日 (金)	さんまのかばやき風 キャベツと ささみのサラダ 月見汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう 白ごま ごま油 さとう もち さといも	牛乳 さんま ささみフレーク	キャベツ にんじん コーン にんじん 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ みりん 塩 酢 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
28日 (月)	鶏肉のさっぱり煮 ワンタンスープ	コッペパン さとう ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 鶏肉 うずら卵 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酢 こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
29日 (火)	★冬瓜のそぼろ煮 豚汁 ふりかけ	精白米 さとう 片栗粉 油	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 冷凍うすあげ みそ ふりかけ(のりかつお)	冬瓜 グリンピース 土しょうが にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし	うすロしょうゆ みりん 削り節 削り節
30日 (水)	五目うどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん 白ごま さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ 冷凍うすあげ わかめ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ

★は新献立です。

## 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	632	24.3	20.2	2.5	323	1.8	220	0.32	0.50	20	3.4
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%