

9月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

2012年(平成24年)

月	火	水	木	金
<p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>4 キャベツとコーンの サラダ</p> <p>ミートスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>5</p> <p>ピラフ スープ</p>	<p>6 もやしの ナムル</p> <p>にくじゃが もやしのナムル</p>	<p>7</p> <p>ピビンバ わかめスープ</p>
<p>10 まめあじの とさづけ</p> <p>まめあじのとさづけ とうがんとろみじる</p>	<p>11</p> <p>だいずもやしの たきこみごはん チンゲンサイの スープ</p>	<p>12 スライス チーズ</p> <p>ラタトゥイユ コーン スープ スライスチーズ</p>	<p>13 やさいとママの かんまつ ふうみあえ</p> <p>わかめラーメン やさいとささみのかんまつふうみあえ</p>	<p>14 フルーツ みつまめ</p> <p>なつやすいのカレーライス ふくじんづけ フルーツみつまめ</p>
<p>17 けいろう 敬老の日</p>	<p>18 さばの しょうがに あじつけのり</p> <p>さばのしょうがに ぶたじる あじつけのり</p>	<p>19 とりにくの マリネ</p> <p>とりにくのマリネ ベーコンとキャベツのスープに</p>	<p>20 もやしとにらの いためもの</p> <p>ごもくうまに もやしとにらのいためもの</p>	<p>21 やさいとじゃこの いためもの</p> <p>やさいとじゃこのいため みそしる</p>
<p>24 キャベツとツナの サラダ</p> <p>★こめこポターージュ キャベツとツナのサラダ</p>	<p>25 フルーツ コンポート</p> <p>ドライカレー フルーツコンポート</p>	<p>26 だいずの かりんとう</p> <p>はっぼうさい だいずのかりんとう</p>	<p>27 ツナいり おひたし</p> <p>にくうどん ツナいりおひたし</p>	<p>28 ぶたにくと キャベツの みそいため</p> <p>ぶたにくとキャベツのみそいため つきみじる ふりかけ</p>

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

がつ もくひょう
9月の目標

きそくただ しよくせいかつ
・規則正しい食生活をしよう。

2012年(平成24年)

9月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

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
4日 (火)	ミートスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 ソイドレッシング	牛乳 合びき肉	玉ねぎ 水なす にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン にんじん	塩 ケチャップ ソース コンソメ コショウ 塩
5日 (水)	ピラフ スープ	精白米 精麦 パター 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	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 うすろしょうゆ
6日 (木)	肉じゃが もやしのナムル	小型アップルパン ジャがいも さとう 油 ごま油 さとう	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ にんじん こんにゃく 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 酢 七味
7日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 油 白ごま さとう ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく ぜんまい水煮 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 えのきたけ	塩 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節
10日 (月)	豆あじの土佐漬け 冬瓜とろみ汁	コッペパン はちみつ&マーガリン 揚げ油 さとう さつまいも 片栗粉	牛乳 豆あじ(片栗粉付き) 鶏肉	きゅうり 青ねぎ 青じそ レモン 冬瓜 にんじん みつば 干しいたけ	酢 こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ 塩 酒 削り節
11日 (火)	大豆もやしの 炊き込みご飯 チンゲン菜のスープ	精白米 精麦 ごま油 白ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	大豆もやし 青ねぎ にんにく チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	うすろしょうゆ こいロしょうゆ 七味 みりん うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
12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 スズキニ 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 うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
13日 (木)	わかめラーメン 野菜とささみの 柑橘風味あえ	小型コッペパン 中華種 ごま油 油	牛乳 焼き豚 わかめ ささみフレーク	コーン にんじん 青ねぎ だけのこ 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	うすろしょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 削り節 みりん コショウ 柑橘ドレッシング
14日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツみつ豆	精白米 油 赤えんどう豆 さとう	牛乳 牛肉	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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ レモン	カレー粉 塩 コショウ ソース
18日 (火)	さばのしょうが煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 さば 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ 味付けのり	土しょうが こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節
19日 (水)	鶏肉のマリネ ベーコンと キャベツのスープ煮	うすまきパン 片栗粉 揚げ油 さとう いんげん豆(手亡)	牛乳 鶏肉 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 うすろしょうゆ 鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
20日 (木)	五目うま煮 もやしとにらの炒め物	黒糖パン さといも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 冷凍厚揚げ ベーコン	ごぼう さやいんげん だけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ みりん 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (金)	野菜とじゃこの炒め煮 みそ汁	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	木なす ピーマン 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	こいロしょうゆ 削り節
24日 (月)	★米粉ポターージュ キャベツとツナのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 バター 上新粉 白ごま ごま油 さとう	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 サラダビネガー こいロしょうゆ
25日 (火)	ドライカレー フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 合びき肉	にんにく 土しょうが 玉ねぎ にんじん ぶどう缶 パイン缶 黄桃缶	ナツメグ 塩 コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ ソース
26日 (水)	八宝菜 大豆のかりんとう	コッペパン ごま油 片栗粉 油 さつまいも 揚げ油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 うすら卵 エビ イカ 大豆 かえりちりめん 牛乳	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 うすろしょうゆ 酒
27日 (木)	肉うどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ水煮	玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ こいロしょうゆ 塩 削り節 こいロしょうゆ
28日 (金)	豚肉とキャベツの みそ炒め 月見汁 ふりかけ	精白米 さとう ごま油 ラード もち さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 のりかつおふりかけ	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 うすろしょうゆ 削り節

★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	654	24.2	20.9	2.5	372	1.9	326	0.32	0.52	23	3.9
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%