



9月分学校給食予定献立表

献立目標：残暑に負けない食事をしよう



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal e
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	むぎしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミン・繊維		
1 火	チキンライス	米(こめ) 大麦(おおもぎ)	オリーブ油 (あぶら)	鶏肉 (とりにく)	牛乳	トマト 青(あお)ピーマン	玉(たま)ねぎ	パプリカ 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	じゃがいもいりオムレツ	じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	卵(たまご) ベーコン	チーズ 生乳		玉ねぎ	塩 酢	
	かぼちゃのスープ	レンズ豆(まめ)	米油 (こめあぶら)	ウィンナー		かぼちゃ パセリ	大根(だいこん) エリンギ	チキンスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	れいとうようなし	砂糖(さとう)					洋梨(ようなし)	小 621 21.4 中 748 25.5	
2 水	ごはん	米							幼 470 20.5 小 651 27.9 中 795 33.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークシューマイ	パン粉(こ) 砂糖 でん粉 小麦粉		豚肉 (すたにく)			玉(たま)ねぎ しょうが	塩	
	はっほうさい	でん粉(ぶん)	ごま油	豚肉 いか えび		人参(にんじん) チンゲン菜(さい)	玉ねぎ だけのこ もやし ほししいだけ	鶏 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	
	はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま油			人参	きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
3 木	ごはん	米							幼 460 17.9 小 638 24.1 中 778 28.9
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのこうじつけやき	こうじ 砂糖		鯖(さば)				塩	
	さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉(は)ねぎ	だけのこ ごぼう ほししいだけ	しょうゆ 酒 昆布だし 塩 だし用割り酢	
	チンゲンサイのツナいため		ごま ごま油	鯖油漬け (まぐろあぶらづけ)		チンゲン菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん	
4 金 インド料理	ナン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしやうにんじやう) 牛乳			塩	幼 519 21.2 小 663 27.2 中 843 34.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	キーマカレー	小麦粉 砂糖	植物油 (しよくぶつあぶら) 米油 豚脂	鶏肉 大豆(だいず)		人参 トマト 青(あお)ピーマン	玉ねぎ にんにく	カレー粉 ソース トマトケチャップ ワイン チキンスープ 塩	
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆(まめ) じゃが芋(いも)	米油	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ	コンソメ 塩 こしょう ワイン 塩	
	かぼちゃチップ	小麦粉 でん粉	米油			かぼちゃ			
7 月	ソフトめん	小麦粉						塩	幼 502 21.4 小 701 29.5 中 852 35.6
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいずナゲット	でん粉 砂糖	米油 植物油	大豆(だいず)			にんにく しょうが	塩 みりん しょうゆ	
	なすとトマトのミートソース	小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	なす 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	トマトケチャップ チキンスープ 塩 ワイン ソース こしょう	
	かいそうミックスサラダ	水あめ 砂糖			海藻ミックス	青じそ (あお)	キャベツ きゅうり レモン果汁	しょうゆ 酢 塩 みりん 糖だし	
8 火 東小 成小 6年 組 1組 献立	ごはん	米							幼 495 19.4 小 677 26.3 中 826 31.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さんまのかばやき	でん粉 砂糖	米油	秋刀魚(さんま)				しょうゆ 酒	
	とんじり			豚肉 みそ 豆腐(とうふ)		人参	白菜(はくさい) ごぼう 根深(ねぶた)ねぎ	だし用割り酢 しょうゆ	
	ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ	
	りんご						りんご		
9 水	むぎごはん	米 大麦							幼 457 18.4 小 633 24.9 中 772 30.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ごもくたまごやきあんかけ	でん粉 砂糖	米油 大豆油	卵 かまぼこ		人参	だけのこ しんたけ 長(なが)ねぎ	塩 中華スープ 酢 しょうゆ	
	マーボーなす	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	なす ほししいだけ だけのこ しょうが	しょうゆ 豆板醤 中華スープ 酒	
	キャベツのちゅうがあえ	砂糖	ごま油				キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢	
10 木	ごはん	米							幼 467 18.2 小 647 24.6 中 790 29.6
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	塩 しょうゆ 酒	
	キャベツとわかめのみそしる			豆腐 みそ	若布 (わかめ)	人参 葉ねぎ	キャベツ えのきだけ	だし用割り酢	
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま ごま油	ちくわ(ちくわがう 作)だい		人参	ごぼう 枝豆 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
11 金 宇宙の日	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳			塩	幼 494 21.4 小 633 27.8 中 789 34.5
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	メルルーサのマリネ	砂糖 でん粉	米油 オリーブ油	メルルーサ		人参	玉ねぎ レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ	
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	こしょう 塩 ワイン ソース チキンスープ	
	おほしさまゼリーの ミックスフルーツ	砂糖	大豆油		乳製品 (にゅうせいひん) 寒天	人参汁	みかん キウイフルーツ もも パイン オレンジ果汁 みかん果汁		

●○ 7日(月) 海藻ミックスは「若布・ふのり・荻若布・昆布・おごのり(白)・とさかのり(赤)」です。●○



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	給食なし エネルギーたんぱく質 kcal
		たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 しつ 無糖質	たんぱく質 しつ 無糖質	カロテン	せんい ビタミン・繊維		
14月	ごはん ぎゅうにゅう てづくりチキンカツ けんちんじる たまごとし	米 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ(あぶらあげ) 卵 凍り豆腐	牛乳	人参 菜ねぎ グリーンピース	こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 塩 だし用割り節 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 486 19.8 小 675 26.8 中 825 32.4
15火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろの きのみあえ とうふとわかめのみそしる うのはなに	米 小麦粉 砂糖 砂糖	米油 ごま油	鯖(まぐろ) みそ 豆腐 油揚げ みそ おから 鶏肉	牛乳	人参 菜ねぎ 人参	玉ねぎ えのきだけ ごぼう 枝豆	酒 みりん しょうゆ だし用割り節 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 488 24.3 小 677 33.2 中 828 40.6
16水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみりんじょうゆやき にくじゃが キャベツのごまじゃこソテー	米 じゃが芋 砂糖	米油 ごま 米油	鯖(さわら) 豚肉 しらす	牛乳	人参 グリーンピース 小松菜 人参	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう コウカ	幼 459 20.8 小 636 28.2 中 775 34.2
17木	さくらごはん ぎゅうにゅう にしよくそぼろ にくだんごのちゅうかスープ こメロンのひだひだ ピオーネ	米 小麦 砂糖 でん粉 砂糖	米油 ごま油	鯉(かつお) 卵 肉だんご (鶏肉 豚肉) 豆腐	牛乳	グリーンピース 人参 チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが 子(こメロン) きゅうり ぶどう	しょうゆ 酒 塩 塩 しょうゆ 中華スープ 酒 しょうゆ チキンスープ しょうゆ しょうゆ 砂糖	幼 442 19.6 小 612 26.6 中 741 32.1
18金	つゆひかりいりまるがたスライスパン ぎゅうにゅう シラフライ タルタルソース やさしいスープ えだまめとひじきのサラダ	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ 砂糖	ショートニング 米油 菜種油 (なたねあぶら)	脱脂粉乳 牛乳 シラ 大豆粉 ウインナー	茶(ちゃ)	人参 赤(あか)ピーマン 人参 トマト	玉ねぎ きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉 スッキー 玉ねぎ なす キャベツ 枝豆 きゅうり	塩 塩 こしょう 酢 塩 りんご酢 塩 こしょう コウカ だし しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	幼 473 21.0 小 606 27.2 中 763 33.8
23水	えだまめごはん ぎゅうにゅう うずらたまごの くしフライ いもに キャベツのあかしそあえ	米 小麦 小麦粉 パン粉 でん粉 もち粉 里芋(さといも) 砂糖	米油 植物油 ごま	うずら卵 卵 大豆粉 牛肉(ぎゅうにく) がんもどき	牛乳	人参 赤しそ	枝豆 大根 こんにゃく まいだけ ごぼう えのきだけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	塩 酒 塩 酒 昆布だし しょうゆ 和風だし	幼 457 16.8 小 632 22.6 中 770 27.0
24木	ターメリックライス ぎゅうにゅう シーフードカレー おなかすっきりサラダ アローマメロン	米 小麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 水あめ	ショートニング 植物油 豚脂 米油	えび いか 鰯油漬け 大豆粉	牛乳 チーズ	人参 トマト 青じそ	玉ねぎ にんにく しょうが りんご こんにゃく キャベツ きゅうり レモン果汁 メロン	ターメリック しょうゆ だし りんご酢 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	幼 452 18.7 小 624 25.2 中 754 30.2
25金	しよくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう さけのオリーブオイルやき とりにくとやさしいスープに キャベツとコーンのカレーソテー	小麦粉 砂糖 メープルシロップ 水あめ 砂糖 小麦粉 さつま芋 砂糖	ショートニング オリーブ油 米油	脱脂粉乳 寒天 (かんでん) 牛乳 鮭(さけ) 鶏肉 ウインナー			大根 白菜 キャベツ とうもろこし	塩 塩 塩 こしょう コウカ 酒 チキンスープ 塩 こしょう コウカ しょうゆ	全幼 小 614 30.5 中 793 38.7
28月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくココロステーキ じゃがいもそぼろに チンゲンサイのごまあえ	米 小麦 でん粉 じゃが芋 砂糖 砂糖	米油 米油 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 グリーンピース チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん 和風だし しょうゆ	幼 477 20.1 小 661 27.3 中 807 33.0
29火	ゆめさきぎゅうハヤシ ライス ぎゅうにゅう さつま芋のミックスあげ おちゃプリン	米 小麦 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ 砂糖	米油 植物油 豚脂 米油	牛肉 大豆粉 大豆 ちくわ (ワカガシ 伊豆イモ) 卵 大豆粉	牛乳 牛乳	トマト グリーンピース 抹茶(まっちゃ)	玉ねぎ にんにく	ワカガシ こしょう しょうゆ 塩	幼 531 19.2 小 740 26.6 中 900 32.0
30水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ さつま芋のみそしる ひじきとあぶらあげのもの	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さつま芋 砂糖	米油 米油	鯨(あじ) 豆腐 みそ 油揚げ さつまあげ (わかがし 伊豆イモ)	牛乳	菜ねぎ 人参	玉ねぎ えのきだけ こんにゃく 枝豆	塩 こしょう だし用割り節 しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 462 20.7 小 640 28.1 中 781 34.1

●○ 18日(金) つゆひかりいりまるがたスライスパンに、シラフライとタルタルソースをはさんでたべましょう。●○
 ※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I種 650kcalたんぱく質21~33g 中学生I種 830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)