

平成 27年 9月



学校給食献立表



皆野町学校給食センター

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価		
	しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2 水	ごはん	牛乳	にくどんのぐ ささかまぼこ(幼小①中②) きゅうりのそくせきづけ	牛乳 かまぼこ	ぶた肉 こめ 油 さとう	にんじん・たまねぎ・いんげん きゅうり・キャベツ・しょうが	小 670 中 807	29.6 35.3	
3 木	ナン	牛乳	キーマカレー あおなとベーコンのソテー カクテルゼリーポンチ	牛乳 とり肉 だいず	ぶた肉 ベーコン 油 ゼリー	にんじん・たまねぎ・グリブピース ほうれんそう・チンゲンサイ みかん・パイン	697 867	26.6 32.7	
4 金	さけなめし	牛乳	さわにわん さばのみそに いそかあえ	牛乳 さば 油あげ	ぶた肉 のり さけ	にんじん・だいこん・ごぼう しいたけ・ねぎ・ほうれんそう もやし	645 809	25.5 31.5	
7 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ れいとうみかん	牛乳 豆腐 みそ	ぶた肉 わかめ さとう	にんじん・たけのこ・たまねぎ ねぎ・もやし・きゅうり・キャベツ みかん	692 844	25.4 31.0	
8 火	食パン ピーナツクリーム	牛乳	オニオンスープ やきぐりコロツケ あっさりあえ	牛乳 ベーコン	ベーコン 食パン 油 ピーナツ	にんじん・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう・もやし・コーン	673 868	21.8 27.0	
9 水	エビピラフ	牛乳	オムレツ ツナサラダ 青リンゴゼリー	牛乳 ベーコン たまご	エビ ツナ ゼリー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム パセリ・きゅうり・キャベツ	630 780	23.0 26.5	
10 木	ごはん おかかふりかけ	牛乳	あつあげのごもくに わかめのあえもの パイン缶	牛乳 ぶた肉 わかめ	あつあげ うずら卵 かまぼこ	にんじん・たまねぎ・だいこん たけのこ・きゅうり・コーン キャベツ・パイン	685 840	25.7 31.7	
11 金	地粉うどん	牛乳	うどんの汁 ちくわのいそべあげ② ごまあえ	牛乳 とり肉 ちくわ	とり肉 なると みそ	地粉うどん こむぎこ さとう	にんじん・ねぎ・なす・こまつな はくさい	675 792	26.6 30.6
14 月	ごはん	牛乳	イカとだいこんのもの さけのしおやき からしあえ	牛乳 ちくわ	イカ さけ	にんじん・だいこん・ねぎ こまつな・ほうれんそう・もやし しょうが	617 770	29.5 36.6	
15 火	バターロール	牛乳	スパゲティミートソース ベジタブルソテー いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	ぶた肉 ウインナー 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・ほうれんそう グリブピース・コーン・えだまめ	710 842	28.7 34.6	
16 水	ごはん	牛乳	肉だんご汁 なっとう おかかあえ	牛乳 なっとう かつおぶし	肉だんご とうふ	にんじん・はくさい・だいこん ねぎ・えのき・もやし ほうれんそう	682 856	27.5 34.3	
17 木	子どもパン スライス	牛乳	コーンポタージュスープ ハンバーグ デミグラスソース つぼみサラダ	牛乳 ハンバーグ	ハンバーグ じゃがいも ゴマドレッシング	にんじん・たまねぎ・コーン ブロッコリー・キャベツ カリフラワー	672 877	24.0 29.9	
18 金	わかめごはん	牛乳	ワンタンスープ わかどりしょうゆあげ ピーナツあえ	牛乳 わかめ	とり肉 ワンタン ピーナツ	にんじん・しょうが・もやし・ねぎ キャベツ・ほうれんそう・はくさい	651 832	24.5 31.5	
24 木	ごはん	牛乳	はっぼうさい コーンシューマイ② ナムル	牛乳 イカ	エビ うずら卵	にんじん・はくさい・たまねぎ たけのこ・しいたけ・こまつな もやし・コーン	633 784	27.6 33.9	
25 金	ホット中華めん	牛乳	しおラーメンの汁 きなこだんご(幼④小⑤中⑥) こんにやくサラダ	牛乳 なると	ぶた肉 かいそう きなこ	にんじん・はくさい・もやし・ねぎ たけのこ・コーン・キャベツ きゅうり・にんにく・しょうが	642 811	24.8 30.6	
28 月	ごはん	牛乳	けんちん汁 さんまのかばやき たくあんあえ	牛乳 とうふ さんま	ぶた肉 油あげ みそ	にんじん・ごぼう・ねぎ たくあん・きゅうり・もやし	695 810	27.5 31.6	
29 火	ツイストパン	牛乳	さつまいもシチュー やきウインナー やさしいソテー	牛乳 ウインナー	ベーコン 油	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・キャベツ・もやし コーン	641 835	25.4 32.0	
30 水	秩父まいたけ ごはん	牛乳	かぼちゃひきにくフライ 金ゴマごぼうサラダ カットりんご	牛乳 油あげ	とり肉 さとう	にんじん・まいたけ・しいたけ えだまめ・ごぼう・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・りんご	697 832	20.9 27.0	



9月18日の献立は
三沢小学校のリクエスト給食です！

今月使用予定の皆野町産食材

○なす ○ながねぎ ○たまねぎ