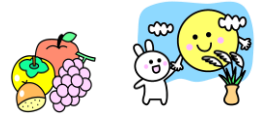


9月



給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー(kcal) タンパク(g)
		体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
1(金)	ドライカレー 牛乳 野菜スープ 日向夏ゼリー	牛乳 だいた ベーコン	ぶたにく レバー	たまねぎ いんげん しめじ	にんじん にんにく パセリ	こめ じゃがいも ゼリー	むぎ	714 23.9
4(月)	五目あんかけ 牛乳 パンバンジーサラダ	牛乳 いか とりにく	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ	にんじん しょうが にんにく きくらげ キャベツ	中華めん かたくりこ ごまあぶら ごま	あぶら さとう ごま	656 33.8
5(火)	麦ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 みそ	ぶたにく ベーコン	にんじん なす もやし たまねぎ にんにく	ピーマン キャベツ エリンギ チンゲンサイ	こめ さとう	むぎ はるさめ	624 24.7
6(水)	鶏飯(きざみのり) 牛乳 五色和え さつまポテト	牛乳 きんしたまご のり	とりにく ハム	にんじん しいたけ レモンかじゅう ほうれんそう	しょうが いんげん つぼつけ ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう さつまポテト	むぎ ごま	592 22.6
7(木)	チキンライス 牛乳 オムレツ かぼちゃポターージュ	牛乳 オムレツ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ	にんじん とうもろこし かぼちゃ	こめ バター ホワイトルウ	むぎ じゃがいも	696 25.9
8(金)	カミカミ献立 麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ こんぶ和え 大根のみそ汁	牛乳 こんぶ みそ	とりにく あぶらあげ	にんにく キャベツ だいこん えのきたけ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら	656 27.5
11(月)	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ とうもろこしの中華スープ	牛乳 とりにく	あかうお たまご	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし にんじん	ピーマン トマトピューレ もやし ほうれんそう	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	むぎ あぶら さとう	616 26.6
12(火)	麦ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ 五目スープ	牛乳 うずらたまご	にくだんご とりにく	たまねぎ たけのこ ピーマン えのきたけ きくらげ	にんじん あかピーマン しいたけ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ はるさめ	687 28.4
13(水)	キャロットパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き ポトフスープ ピオーネ	牛乳 チーズ	ぶたにく ウインナー	かぼちゃ パセリ はくさい ピオーネ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	キャロットパン じゃがいも あぶら		656 28.2
14(木)	コーンバターライス 牛乳 ラタトゥイユ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	とりにく ハム	とうもろこし にんじん なす トマト缶 みかん缶	たまねぎ ズッキーニ バナナ パイン缶 おうとう缶	こめ バター あぶら	むぎ さとう	656 22.1
15(金)	麦ごはん 牛乳 豆腐と野菜のオイスターソース煮 海藻サラダ 黒糖ピーンズ	牛乳 とうふ かいそうミックス だいた	ぶたにく いとこまぼこ	ねぶかねぎ キャベツ しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	むぎ あぶら ことう	640 28.1
19(火)	親子丼 牛乳 焼きししゃも 磯辺和え	牛乳 こうやどうふ ししゃも	とりにく たまご のり	たまねぎ しいたけ ほうれんそう	にんじん ねぎ もやし	こめ さとう	むぎ かたくりこ	663 30.9
20(水)	コッペパン 牛乳 ほくほくシチュー レモンサラダ はちみつ&マーガリン	牛乳	とりにく	かぼちゃ にんじん キャベツ レモンかじゅう	たまねぎ ブロッコリー アスパラガス	パン あぶら はちみつ	さつまいも ホワイトルウ マーガリン	709 25.7
21(木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き きのこのソテー 白玉汁	牛乳 ベーコン	とりにく かまぼこ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう	エリンギ にんにく えのきたけ	こめ バター	むぎ しらたまだんご	661 28.0
22(金)	お彼岸献立 麦ごはん 牛乳 揚げだし豆腐のあんかけ 豚汁 おはぎ	牛乳 ぶたにく みそ	とうふ あぶらあげ	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ	こめ あぶら かたくりこ さといも	むぎ さとう こんにやく おはぎ	755 27.2
25(月)	和風きのこスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ 型抜きいちごレアチーズ	牛乳 ベーコン だいた いんげんまめ	えび いか ほたて きんときまめ	たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんじん えのきたけ えだまめ とうもろこし	こめ ソフトめん ドレッシング いちごレアチーズ	かたくりこ	647 31.4
26(火)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もやしのからし和え 豆腐とわかめのみそ汁 納豆	牛乳 ちくわ あぶらあげ なっとう	さけ とうふ わかめ みそ	キャベツ こまつな にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	むぎ	650 35.1
27(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ちくわとキャベツのごまマヨ和え	牛乳 うずらたまご ちりめん	ぶたにく ちくわ	だいこん しめじ ねぶかねぎ キャベツ	にんじん いんげん しょうが きゅうり	こめ こんにやく ごま	むぎ マヨネーズ	653 28.7
28(木)	鶏ごぼうピラフ 牛乳 タンドリーチキン トマトスープ	牛乳 ベーコン	とりにく ヨーグルト	ごぼう たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	にんじん にんにく トマトピューレ パセリ	こめ バター	むぎ	639 30.3
29(金)	お月見献立 枝豆ごはん 牛乳 里芋とれんこんの揚げがらめ 沢煮 納豆 お月見だんご	牛乳 あぶらあげ	ぶたにく	えだまめ たけのこ にんじん しょうが	れんこん ごぼう ねぎ	こめ さといも あぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ ごま みたらしだんご	654 20.8