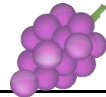




9月の給食献立予定表



R7.9月
さくら市学校給食センター

日付		※ 材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	お も な ざ い り ょ う （※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください）						栄養価
			【赤】主に体をつくるものとなる		【緑】主に体のちょうしをととのえる		【黄】主にエネルギーのもとになる		1人1食分 - (kcal)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質(g)
			肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	食塩相当量(g)
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		820
		ハンバーグ おろしソース	豚肉・鶏肉			玉ねぎ・大根・りんご・にんにく	でん粉・砂糖	サラダ油	31.8
		ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	25.4
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・（こんにゃく）	里芋	サラダ油	2.8
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		709
		さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖・米粉		27.5
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん	もやし・キャベツ			20.5
		すまし汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	ほうれん草	えのきだけ			2.5
3	水	丸パン 牛乳		牛乳			パン		714
		メンチカツ ソース	豚肉・鶏肉・大豆			玉ねぎ	でん粉・パン粉・砂糖	サラダ油	25.5
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	26.0
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ・大根・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも		3.2
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		798
		セルフビビンバ 焼き肉	豚肉			玉ねぎ		サラダ油	20.8
		野菜のナムル			小松菜・にんじん	ぜんまい・もやし		ドレッシング	28.4
		わかめスープ	ハム	わかめ	にんじん・ちんげんさい	たけのこ・しいたけ・ねぎ			3.1
5	金	バターロール いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン・ジャム		755
		照焼きチキン	鶏肉				砂糖		26.1
		フルーツのゼリーあえ				みかん・パイナップル・もも	ゼリー		26.8
		ABCスープ	ベーコン		にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリー	じゃがいも・マカロニ	サラダ油	3.2
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		817
		きのこハッシュドボーク	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース	砂糖・でん粉	サラダ油	25.0
		こんにゃくサラダ				きゅうり・キャベツ・コーン・（こんにゃく）		ドレッシング	22.9
		豆乳パンナコッタ	豆乳			レモン	ゼリー・砂糖・はちみつ		3.2
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		713
		あじの塩焼き	あじ					サラダ油	32.2
		五目きんぴら	豚肉・さつまいも	くさわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖		15.9
		かんぴょうのみそ汁	みそ		にんじん・ニラ	かんぴょう	じゃがいも		2.5
10	水	はちみつパン 牛乳		牛乳			パン・はちみつ		847
		野菜肉だんご（2）	鶏肉・豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・えだまめ・くわい	砂糖・でん粉	サラダ油	29.0
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	31.0
		ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・だいこん	じゃがいも・マカロニ		4.1
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		735
		ボークしゅうまい	豚肉			玉ねぎ・しょうが	パン粉・小麦粉・でん粉・さとう		26.7
		マーボーなす	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・なす・玉ねぎ・たけのこ	砂糖・でん粉	ごま油・サラダ油	17.4
		ワナンスープ	豚肉		にんじん・小松菜	白菜・もやし	ワンタン		2.4
12	金	黒コッペパン 牛乳		牛乳			パン		817
		5種の野菜グラタン	豆乳・おから		にんじん・ほうれん草	玉ねぎ・コーン	じゃがいも・米粉・砂糖	サラダ油	27.1
		コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	30.3
		ボークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・グリーンピース	砂糖・じゃがいも	サラダ油	2.9
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		773
		いわしのおかか煮	いわし・かつおぶし				砂糖・でん粉		31.6
		ひじきの炒め煮	大豆・さつまいも	ひじき	にんじん	（こんにゃく）	砂糖	サラダ油	21.4
		満点みそ汁	かまぼこ・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん・小松菜	ねぎ・しめじ	じゃがいも	ごま	3.3
17	水	バターロール 牛乳		牛乳			パン		775
		スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	ニンニク・玉ねぎ・マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	28.1
		チキンナゲット（3）	鶏肉・おから				サラダ油	29.3	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	3.1
18	木	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			米		748
		きんぴらバーグ	鶏肉・とうふ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・しょうが	でん粉・砂糖	サラダ油・ごま	29.2
		ニラの和風あえ			ニラ・にんじん・いんげん	もやし	ごま・ドレッシング	21.8	
		なめこ汁	豆腐・みそ	わかめ		なめこ・ねぎ			4.5
19	金	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		773
		ポテトとお米のささみカツ	鶏肉				じゃがいも・米粉・砂糖・でん粉	サラダ油	35.0
		マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん・ほうれん草	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ	マカロニ	サラダ油	27.7
		花野菜サラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・カリフラワー		ドレッシング	3.2
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		735
		揚げぎょうざ（3）	豚肉・鶏肉		ニラ	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	砂糖・小麦粉	サラダ油	22.7
		切干大根とささみのサラダ	鶏肉		にんじん	切干大根・きゅうり・キャベツ	さとう	ごま・ごま油	22.9
		茎わかめのスープ	豚肉	茎わかめ	にんじん	たけのこ・もやし・しいたけ	ごま油		3.0
24	水	食パン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳		ブルーベリー	パン・ジャム		678
		ハニーマスタードチキン	鶏肉				はちみつ		30.7
		フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・みかん	ドレッシング	29.3	
		ポテトとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	サラダ油	3.2
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		720
		冷ややっこ しょうゆ	豆腐						25.5
		海藻サラダ		わかめ	にんじん	大根・コーン・（こんにゃく）		ドレッシング	18.0
		とり肉と野菜のごまみそ煮	鶏肉・みそ		にんじん	大根・ねぎ・しょうが・しいたけ・（こんにゃく）	砂糖	サラダ油・ごま	3.0
26	金	丸パン 牛乳		牛乳			米		691
		白身魚フライ ソース	ホキ				パン粉・小麦粉	サラダ油	29.4
		イタリアンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	ドレッシング	25.4	
		ふわふわスープ	ベーコン・卵	粉チーズ	にんじん・ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも・パン粉	サラダ油	3.7
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			パン		820
		野菜のかき揚げ 天丼のたれ			にんじん・春菊	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉・砂糖	サラダ油	22.1
		磯辺あえ		のり	ほうれん草	もやし	砂糖		27.2
		さといも汁	油揚げ・みそ		にんじん	大根・ねぎ	里芋		2.8
30	火	～市制20周年記念メニュー～							
		もち麦ごはん 牛乳		牛乳			もち麦・米		837
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・しょうが・にんにく	じゃがいも	サラダ油	24.7
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス	もやし・キャベツ・きゅうり		ドレッシング	21.6
		お祝いゼリー					ゼリー	2.2	