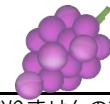


# 9月の給食献立予定表



R7.9月  
さくら市学校給食センター

日付	こんだてめい	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 エネルギー-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		【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となる			
		たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海藻	ビタミン 3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	炭水化物 5群 米・パン・いも・砂糖	脂質 6群 油・バター・こま		
1月	ごはん 牛乳 ハンバーグ おろしソース ツナのり酢あえ 豚汁	牛乳 豚肉・鶏肉 ツナ 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 のり ほうれん草・にんじん にんじん	玉ねぎ・大根・りんご・こんにゃく もやし 大根・ごぼう・ねぎ・(こんにゃく)	米 でん粉・砂糖 砂糖 里芋	820 31.8 25.4 2.8			
2火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのおかかあえ すまし汁	牛乳 さば・みそ かつおぶし 豆腐・かまぼこ	牛乳 わかめ ほうれん草	もやし・キャベツ えのきだけ	米 砂糖・米粉	709 27.5 20.5 2.5			
3水	丸パン 牛乳 メンチカツ ソース コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉・鶏肉・大豆	牛乳 にんじん にんじん・トマト・パセリ	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・大根・セロリー・こんにゃく	パン でん粉・パン粉・砂糖 マカロニ・じゃがいも	714 25.5 26.0 3.2			
4木	ごはん 牛乳 セルフピビンバ 焼き肉 野菜のナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 わかめ 小松菜・にんじん にんじん・ちんげんさい	玉ねぎ せんまい・もやし たけのこ・しいたけ・ねぎ	米 サラダ油 ドレッシング	798 20.8 28.4 3.1			
5金	バターロール いちごジャム 牛乳 照焼きチキン フルーツのゼリーあえ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ペークン	牛乳 にんじん・小松菜	いちご みかん・パイん・もち 玉ねぎ・ゼロリー	パン・ジャム 砂糖 ゼリー・じゃがいも・マカロニ	755 26.1 26.8 3.2			
8月	ごはん 牛乳 きのこハッシュドポーク こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 豆乳	牛乳 海藻ミックス	玉ねぎ・じゃがいも・こんにゃく・マッシュルーム・グリンピース きゅうり・キャベツ・コーン・(こんにゃく) レモン	米 砂糖・でん粉 ゼリー・砂糖・はちみつ	817 25.0 22.9 3.2			
9火	ごはん 牛乳 あじの塩焼き 五目きんぴら かんぴょうのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉・さつま揚げ みそ	牛乳 くきわかめ にんじん にんじん・ニラ	ごぼう かんぴょう	米 砂糖 じゃがいも	713 32.2 15.9 2.5			
10水	はちみつパン 牛乳 野菜肉たんご(2) マカロニサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉・豚肉 ワインナー	牛乳 にんじん・トマト にんじん にんじん	玉ねぎ・えだまめ・くわい キャベツ・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・だいこん	パン・はちみつ 砂糖・でん粉 マカロニ・じゃがいも・マカロニ	847 29.0 31.0 4.1			
11木	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい マーぼーなす ワンタンスープ	牛乳 豚肉 豚肉・みそ 豚肉	牛乳 にんじん・ピーマン にんじん・小松菜	玉ねぎ・しょうが しょうが・なす・玉ねぎ・たけのこ 白菜・もやし	米 パン粉・小麦粉・でん粉・さとう 砂糖・でん粉 ワンタン	735 26.7 17.4 2.4			
12金	黒コッペパン 牛乳 5種の野菜グラタン コーンサラダ ポークピーンズ	牛乳 豆乳・おから 豚肉・大豆	牛乳 にんじん・ほうれん草 にんじん・トマト	玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・グリンピース	パン じゃがいも・米粉・砂糖 砂糖・じゃがいも	817 27.1 30.3 2.9			
16火	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきの炒め煮 満点みそ汁	牛乳 いわし・かつおぶし 大豆・さつま揚げ かまぼこ・油揚げ・みそ	牛乳 ひじき わかめ にんじん・小松菜	(こんにゃく) ねぎ・しめじ	米 砂糖・でん粉 砂糖 じゃがいも	773 31.6 21.4 3.3			
17水	バターロール 牛乳 スペティナポリタン チキンナゲット(3) グリーンサラダ	牛乳 ペークン 鶏肉・おから	牛乳 にんじん・トマト・パセリ プロッコリー	ニンニク・玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり	パン スペティ パン粉・小麦粉・砂糖・でん粉・米粉	775 28.1 29.3 3.1			
18木	わかめごはん 牛乳 きんぴらバーグ ニラの和風あえ なめこ汁	牛乳 鶏肉・とうふ 豆腐・みそ	牛乳・わかめ にんじん ニラ・にんじん・いんげん わかめ	玉ねぎ・ごぼう・しょうが もやし なめこ・ねぎ	米 でん粉・砂糖 サラダ油・ごま ごま・ドレッシング	748 29.2 21.8 4.5			
19金	ミルクパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ マカロニのクリーム煮 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 牛乳	牛乳 にんじん・ほうれん草 プロッコリー・にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ キャベツ・カリフラワー	パン じゃがいも・米粉・砂糖・でん粉 マカロニ	773 35.0 27.7 3.2			
22月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3) 切干大根とささみのサラダ 茎わかめのスープ	牛乳 豚肉・鶏肉 鶏肉 豚肉	牛乳 ニラ にんじん にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが 切干大根・きゅうり・キャベツ たけのこ・もやし・しいたけ	米 砂糖・小麦粉 さとう ごま・ごま油 ごま油	735 22.7 22.9 3.0			
24水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハニーマスター・チキン フレンチサラダ ポテトとペークンのスープ	牛乳 鶏肉	牛乳 にんじん・パセリ	ブルーベリー キャベツ・きゅうり・みかん 玉ねぎ・マッシュルーム	パン・ジャム はちみつ ドレッシング じゃがいも	678 30.7 29.3 3.2			
25木	ごはん 牛乳 冷ややっこ しょうゆ 海藻サラダ とり肉と野菜のごまみそ煮	牛乳 豆腐	牛乳 わかめ にんじん にんじん	大根・コーン・(こんにゃく) 大根・ねぎ・しょうが・しいたけ・(こんにゃく)	米 砂糖	720 25.5 18.0 3.0			
26金	丸パン 牛乳 白身魚フライ ソース イタリアンサラダ ふわふわスープ	牛乳 ホキ ツナ ペークン・卵	牛乳 にんじん にんじん・ほうれん草	キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ	パン パン粉・小麦粉 ドレッシング じゃがいも・パン粉	691 29.4 25.4 3.7			
29月	ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ 天丼のたれ 磯辺あえ さといも汁	牛乳 のり 油揚げ・みそ	牛乳 にんじん・春菊 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ・ごぼう もやし 大根・ねぎ	パン 小麦粉・砂糖 砂糖 里芋	820 22.1 27.2 2.8			
30火	~市制20周年記念メニュー~ もち麦ごはん 牛乳 ビーフカレー アスパラガスのサラダ お祝いゼリー	牛乳 牛肉	牛乳 にんじん アスパラガス	玉ねぎ・マッシュルーム・グリンピース・しょうが・にんにく もやし・キャベツ・きゅうり ゼリー	もち麦・米 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	837 24.7 21.6 2.2			