

令和3年度 9月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にかからだの調子を整えるもの
1	水	セルフチキンライス ぎゅうにゅう せんざりやさいのベーコンスープ	622	741	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、とうふ	ごはん こめあぶら	たまねぎ、にんじん、コーン ピーマン、キャベツ
2	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ おまめとチーズのサラダ	538	609	ぎゅうにゅう、だいず ウインナー、チーズ	パン、じゃがいも ドレッシング	だいこん、キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう
3	金	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、ゆかりあえ わかめのみそしる	570	673	ぎゅうにゅう、かつお とうふ、わかめ、みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが、キャベツ きゅうり、ゆかり、えのき、にんじん ねぎ
6	月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのみそに おかかあえ	601	714	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ひらてん かつおぶし、みそ、あかみ そ	ごはん	こんにゃく、キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、ブロッコリー
7	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ	678	791	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、わかめ	パン、じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな
8	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう きりほしだいこんに ごまあえ	576	681	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、ひらてん	ごはん、ごま	きりほしだいこん、にんじん いとこんにゃく、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ
9	木	マグロカツバーガー ぎゅうにゅう はるさめスープ	686	802	ぎゅうにゅう、ぶたにく マグロのカツ、とうふ	パン、こめあぶら はるさめ、とんかつ ソース	キャベツ、にんじん、ほうれんそう たまねぎ
10	金	ホイコーローどんぶり ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	666	798	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、あかみそ	ごはん たまごをつかってい ないマヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン、ごぼう、きゅうり、コーン
13	月	ごはん、ぎゅうにゅう キムチにくじゃが きりほしだいこんのサラダ	594	704	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、じゃがい も、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃく にら、きりほしだいこん、キャベツ はくさいキムチ
14	火	パン、ぎゅうにゅう インディアンスパゲティ フルーツカクテル	698	817	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン、スパゲティ カクテルゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン みかん、パイナップル
15	水	ごはん、ぎゅうにゅう さんまのおかかに かわりおひたし、なめこじる	629	750	ぎゅうにゅう、ひじき さんまのおかかに とうふ、みそ	ごはん	ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん、なめこ、ねぎ
16	木	パン、ぎゅうにゅう チキンとマカロニのスープ かぼちゃサラダ	591	678	ぎゅうにゅう、とりにく	パン、マカロニ ドレッシング	たまねぎ、にんじん、キャベツ かぼちゃ、ブロッコリー、コーン
17	金	ごはん、ぎゅうにゅう いもにじる バンバンジーサラダ	542	637	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ、わかめ	ごはん、さといも ドレッシング	にんじん、こんにゃく、だいこん しめじ、ねぎ、キャベツ
20	月	敬老の日					
21	火	パン、ぎゅうにゅう ミートボールのおつきみビーフシ チュー、あおじそサラダ おつきみデザート	702	822	ぎゅうにゅう にくだんご	パン、さといも こめあぶら、ドレッ シング、ビーフシ チュールウ、おつき みデザート	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、コーン
22	水	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめのうめサラダ	712	858	ぎゅうにゅう、あつあげ ぶたミンチ、いとかまぼ こ、あかみそ	ごはん、こめあぶ ら、かたくりこ はるさめ	なすび、たまねぎ、にんじん、ねぎ おろししょうが、おろしにんにく キャベツ、きゅうり、ねりうめ
23	木	秋分の日					
24	金	えだまめいりキーマカレー ぎゅうにゅう、ふくじんづけ ゆずドレッシングサラダ	687	825	ぎゅうにゅう、ツナ ぶたミンチ	ごはん、じゃがい も、カレールウ オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、えだまめ ふくじんづけ、ブロッコリー キャベツ
27	月	ごはん、ぎゅうにゅう、 さつまいものてんぷら さんしょくあえ、にらぶたじる	685	823	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ みそ	ごはん こめあぶら さつまいものてんぷら	にんじん、キャベツ、ほうれんそう にら、だいこん
28	火	パン、ぎゅうにゅう ペンネアラピータ ひじきのマリネ	669	780	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき	パン、こめあぶら ペンネリガーテ オリーブオイル こめあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、おろしにんにく きゅうり、だいこん
29	水	ガバオふうライス ぎゅうにゅう ビーフンスープ	598	710	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ	ごはん、ビーフン こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン エリンギ、おろしにんにく キャベツ、こまつな
30	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	706	828	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、みかん、もも パイナップル、かんでん

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。



9月給食だより



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストック法

