

2020年(令和2年)9月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物質適合表」を配布しております。必要の方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月
献立名	コッペパン きゅうにゅう にんじんのポタージュ えだまめ ぶどうかん	ごはん きゅうにゅう ◇このはとじ きりほしたいたいこの はりはり	コッペパン きゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ りんごココアクリーム	ごはん きゅうにゅう いなにわうどん いわしのうめに でんぶ	ごはん きゅうにゅう さつまいものみそしる こうやどうふのそぼろに こまつなしらすあえ	コッペパン きゅうにゅう ミネストローネ ごまじゃこサラダ	ごはん きゅうにゅう チンゲンサイ きびなごのてりに	きなこあげパン きゅうにゅう ちゅうかスープ わかめあえ	ごはん きゅうにゅう ◇んさきあげつり のんたまこいりもずくる チンゲンサイとあつあけのもの	ごはん きゅうにゅう にくしゃがに あらめのしらすあえ
材料名および使用量(g)	ベーコン 20 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 7 にんじん 20 じゃがいも 10 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 40 綿実油 0.5 パセリ 0.5 米粉 2 豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.5 こしょう 0.05 水 80	卵 50 うす揚げ 5 かまぼこ 7 にんじん 15 たまねぎ 45 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 50	鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 7 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 かまぼこ 10 もやし 10 うすくちしょうゆ 4 いづくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.1 けずり節 120	鶏肉 10 にんじん 10 たまねぎ 20 なめこ 7 ねぎ 5 けずり節 2 水 110	さつまいも 30 にんじん 20 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 2 水 110	高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 綿実油 1 砂糖 2 塩 2 チキンブイヨン 7 水 80	ベーコン 20 調理ワイン 0.5 にんじん 20 たまねぎ 15 じゃがいも 35 キャベツ 20 トマト 10 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 綿実油 0.5 ケチャップ 6 砂糖 0.5 ワスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 チキンブイヨン 7 水 80	中華めん(冷凍) 40 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ 20 もやし 10 ねぎ 1 綿実油 3 うすくちしょうゆ 4 干しいたけ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.5 けずり節 2 水 100	コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 0.05 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 干しいたけ 20 もやし 10 本みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 ごま油 0.2 けずり節 100 塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 100	韓国味付けのり 1袋 牛乳 25 牛蒡 1 余こんにやく 25 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 60 キャベツ 5 ごま油 4 ごま 2 本みりん 1 砂糖 3 水 30
エネルギー /蛋白質	618kcal / 20.4g	585kcal / 22.8g	536kcal / 22.3g	596kcal / 26.0g	585kcal / 21.9g	583kcal / 19.0g	657kcal / 24.0g	614kcal / 19.5g	574kcal / 21.7g	602kcal / 20.2g

日・曜	15日・火	16日・水	17日・木	18日・金	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	こがたパン きゅうにゅう ◇トマトとズッキーニのスパゲティ さほとかいそうのあえもの	ごはん きゅうにゅう あじつけのり のみそしる さけとなすのあますあんかけ	コッペパン きゅうにゅう きんぎょのスープ きゅうにくとこまつなごまいため ハインヨーグルト	さつまいもごはん きゅうにゅう わかめスープ すじしる ひじきとだいずのもの	ごはん きゅうにゅう わかめスープ しらいんげんいりドライカレー	コッペパン きゅうにゅう はるさめじる じゃがいものクリームに りんごかん	ごはん きゅうにゅう なめこじる まぐろとじゃがいものあまからに	ごはん きゅうにゅう さほとトマトのカレー わふうサラダ	こくろパン きゅうにゅう やぎいりスープ ◇ゴーヤチャンプルー	ごはん きゅうにゅう いもたき ◇いかときゅうりのあえもの
材料名および使用量(g)	スパゲティ 40 いかに 20 ズッキーニ 5 たまねぎ 12 トマト 30 マッシュルーム 5 にんにく 0.5 綿実油 0.8 調理ワイン 16 ケチャップ 16 トマトピューレ 16 ワスターソース 2.5 塩 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 1	味噌 1袋 ふ 2 にんじん 15 たまねぎ 30 うす揚げ 2 わかめ(塩蔵) 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120	ワンタンの皮 7 えび 15 酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 もやし 10 ねぎ 4 うすくちしょうゆ 3 酒 2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	精白米 65 アルファー化米(うるち米) 45 アルファー化米(もち米) 20 水 110 さつまいも 20 えのきたけ 0.7 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 酒 2 水 85	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 1 にんじん 10 たまねぎ 20 いんげんまめ(乾燥) 5 もやし 5 綿実油 0.5 塩 0.5 こしょう 0.1 カレー粉 0.4 トマトピューレ 7 ワスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.5	はるさめ 7 豚肉 20 豆腐 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 もやし 4 干しいたけ 0.3 ねぎ 11 いりこ 3 水 110	なめこ 10 にんじん 30 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110	さば(オイル漬) 20 調理ワイン 8 トマト(水煮) 8 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 20 みそ 0.5 にんにく 0.2 ホールコーン(水煮) 15 カレー粉 0.8 小麦粉 5 バター 4 綿実油 1 スープベース(丸鶏) 15 ワスターソース 1.5 ケチャップ 1.5 ごま油 0.2 水 85	コッペパン 1個 黒砂糖 8 酒 4 鶏肉 15 コンニャク 2 うす揚げ 7 にんじん 20 干しいたけ 0.5 しらたまご 30 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1.5 砂糖 1 塩 4 ごま油 0.2 けずり節 1 水 50	いかに 25 酒 25 きゅうり 0.5 わかめ(乾燥) 0.3 砂糖 1 うすくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.5
エネルギー /蛋白質	589kcal / 22.6g	622kcal / 22.6g	547kcal / 21.3g	528kcal / 21.0g 539kcal / 21.1g	548kcal / 22.0g	605kcal / 20.4g	625kcal / 24.0g	618kcal / 19.2g	550kcal / 21.2g	591kcal / 23.8g

◇…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものとなるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもととなるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちようをとどるものとなるしよひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー589kcal たんぱく質21.8g