

2020年(令和2年)9月分 学校給食献立表(小学校)第2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「学校給食用物質配合表」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	ごはん ぎゅうにゅう ◇こぼはじ きりぼしだいこんの はりはり	コッペパン ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ えだまめ ぶどうかん	ごはん ぎゅうにゅう いなにわうどん いわしのうめに でんぶ	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスー マリコンカーン ココアクリーム	ごはん ぎゅうにゅう ぎつまいものみそしる こうやどうふのそぼろに こまつなのしらすあえ	ごはん ぎゅうにゅう チャンボンめん きびなごのてりに	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ごまじゃこサラダ	ごはん ぎゅうにゅう かんしきあじつけのり ◇たまごいりもずくしる チンゲンサイとあつあけげのもの	きなこあげパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう にくしゃがら あらめのしらすあえ
材料名および使用量(g)	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 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 2 砂糖 2 塩 0.1 本みりん 1 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 50	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 40 たまねぎ 40 ホールコーン(水煮) 10 綿実油 0.5 パセリ 0.5 米粉 2 大豆乳 25 スープベース(丸鶏) 3 塩 0.5 こしょう 0.05 水 80	鶏肉 10 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 なめこ 7 たまねぎ 5 かまぼこ 7 稲庭うどん 12 ねぎ 2 うすくちしゅうゆ 3.5 こいくちしゅうゆ 2 こいくちしゅうゆ 0.5 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 100	鶏肉 20 酒 0.5 しめじ 10 えのきたけ 7 チンゲンサイ 10 にんじん 10 もやし 10 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 10 水 120	ぎつまいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 みそ 3 キャベツ 11 もやし 10 ねぎ 1 綿実油 1 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 1 塩 0.1 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 調味ワイン 1 砂糖 2 たまねぎ 3 にんじん 0.5 本みりん 0.8 トマト(水煮) 30 にんにく 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 けずり節 1 あおりのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしゅうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1	さつまいも 10 にんじん 30 たまねぎ 20 うす揚げ 4 みそ 11 もやし 10 ねぎ 3 綿実油 1 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 1 塩 0.1 高野豆腐 8 鶏肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 みつば 2 調味ワイン 1 砂糖 2 たまねぎ 3 にんじん 0.5 本みりん 0.8 トマト(水煮) 30 にんにく 0.5 綿実油 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1 けずり節 1 あおりのり 0.1 砂糖 0.5 こいくちしゅうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5 ごま 1	中華めん(冷凍) 40 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 にんじん 10 たまねぎ 35 じゃがいも 20 トマト 10 もやし 10 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 3 綿実油 0.5 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.1 けずり節 2 水 100	ベーコン 20 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 35 トマト 20 キャベツ 10 もやし 15 みしめじ 6 にんじん 3 にんじん 3 うすくちしゅうゆ 4 ケチャップ 0.3 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 キチンパイロン 7 水 80	韓国味付けのり 1袋 コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05	豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 本みりん 10 水 30 コッペパン 1個 コーン油 10 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.05
エネルギー /蛋白質	585kcal / 22.8g	618kcal / 20.4g	596kcal / 26.0g	536kcal / 22.3g	585kcal / 21.9g	657kcal / 24.0g	583kcal / 19.0g	574kcal / 21.7g	614kcal / 19.5g	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	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ふのみそしる さけとなすのあまずあんかけ	こがたパン ぎゅうにゅう ◇トマトとズッキーニのスパゲティ さばとかいそうのあえもの	ぎつまいもごはん ぎゅうにゅう くらごま すましじる ひじきとだいずのもの	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスー きゅうにくとこまつなのごまいため バインヨーグルト	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ しろいんげんいりドライカレー	ごはん ぎゅうにゅう なめこ まぐろとじゃがいものあまからに りんごかん	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめ じゃがいものクリームに りんごかん	ごはん ぎゅうにゅう さば(オイル漬け) わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう いもたき ◇いかときゅうりの あえもの	こくとうパン ぎゅうにゅう やさいスープ ◇ゴーヤチャンプルー
材料名および使用量(g)	味付けのり 1袋 ふ 2 にんじん 30 たまねぎ 15 うす揚げ 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120	スパゲティ 40 いか◆ 20 ズッキーニ 5 たまねぎ 30 トマト 12 マッシュルーム 5 にんにく 0.5 綿実油 0.5 調理ワイン 0.8 ケチャップ 16 トマトビュレ 16 ウスターソース 2.5 塩 0.2 こしょう 0.01 パセリ 1	精白米 65 ぎつまいも 20 酒 0.7 うすくちしゅうゆ 2 酒 2 水 85 ごま 2 豆腐 30 わかめ(塩蔵) 2 かまぼこ 2 にんじん 10 しめじ 6 みつば 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	フンタンの皮 7 えび◆ 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 干ししいたけ 0.3 もやし 3 ねぎ 4 うすくちしゅうゆ 0.2 こいくちしゅうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 8 ねぎ 3 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	なめこ 10 豆腐 30 にんじん 10 たまねぎ 20 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 110	はるさめ 7 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 8 たまねぎ 20 にんじん 20 じゃがいも 10 しょうが 0.5 ホールクリームに 0.2 りんごかん 4 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 酒 110	さば(オイル漬け) 20 調理ワイン 15 トマト(水煮) 8 にんじん 20 たまねぎ 20 じゃがいも 50 にんにく 0.5 ホールクリームに 1.5 カレー粉 0.8 小麦粉 5 バター 4 綿実油 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 砂糖 0.4 塩 0.2 水 85	鶏肉 20 酒 0.5 さといも 45 こんにゃく 20 うす揚げ 7 たまねぎ 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 30 うすくちしゅうゆ 3 こいくちしゅうゆ 1.5 本みりん 1 けずり節 1 塩 1 こしょう 0.01 本みりん 2 水 110	コッペパン 1個 黒砂糖 1 酒 0.5 鶏肉 15 にんじん 15 たまねぎ 20 キャベツ 25 ホールコーン(水煮) 15 セロリ 5 うすくちしゅうゆ 4 こいくちしゅうゆ 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 本みりん 0.1 けずり節 2 水 110
エネルギー /蛋白質	622kcal / 22.6g	589kcal / 22.6g	528kcal / 21.0g	547kcal / 21.3g	513kcal / 21.7g	625kcal / 24.0g	605kcal / 20.4g	618kcal / 19.2g	591kcal / 23.8g	550kcal / 21.2g

◇…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるものになるしょくひん) □…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん) △…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちようをととのえるものになるしょくひん) ※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587kcal たんぱく質21.8g