

平成 29 年 9 月学校給食使用食品一覧表

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
5 (火)	ハヤシライス 牛乳 キャベツとじゃがいものサラダ アイスクリーム	牛肉,牛乳,さけ,アイス クリーム	米,麦,油,じゃがいも, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,キャベツ	946	29.8
6 (水)	ごはん 牛乳 鯖のチョリム 切り干し大根の酢の物 かぼちゃのみそしる	牛乳,さば,油揚げ	米,麦,砂糖,ごま	青ねぎ,にんにく,切干大 根,きゅうり,にんじん,ご ぼう,かぼちゃ,玉ねぎ	681	29.2
7 (木)	ごはん 牛乳 青椒肉絲 にらじゃが スーミータン	牛乳,牛肉,豚肉,卵	米,麦,油,じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマ ン,黄ピーマン,たけのこ, にら,とうもろこし,青ねぎ	726	27.9
8 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ 冬瓜スープ	牛乳,鶏肉,チーズ,ベー コン	パン,マヨネーズ,油, はるさめ	なす,トマト,玉ねぎ,ズッ キーニ,セロリー,にんに く,とうがん,パセリ	589	30.2
11 (月)	とうもろこしごはん 牛乳 玉ねぎコロケ 大根とわかめのサラダ 豆腐のみそしる	牛乳,かまぼこ,豆腐	米,麦,バター,砂糖,淡 路たまねぎコロッ ケ,油,ごま	とうもろこし,わかめ,大 根,しめじ,えのきたけ,青 ねぎ	671	21.7
12 (火)	ごはん 牛乳 チャプチェ キャベツののりあえ たまごのスープ	牛乳,豚肉,卵	米,麦,はるさめ,ごま, 砂糖,油,片栗粉	たけのこ,にんじん,干しい たけ,青ねぎ,しょうが,に んにく,キャベツ,きゅう り,のり,しいたけ,えのき たけ,玉ねぎ,豆苗	670	23.7
13 (水)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ミニトマト じゃこピーマン もやしのみそしる	牛乳,さけ,ちりめんじ ゃこ,油揚げ	米,麦,マヨネーズ,ご ま,油	青ねぎ,トマト,ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン,も やし,にんじん	690	33.9
14 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのサラダ 厚揚げのみそしる	牛乳,牛肉,ハム,厚揚げ	米,麦,じゃがいも,し らたき,砂糖,油	玉ねぎ,にんじん,いんげ ん,ひじき,大根,こまつ菜, えのきたけ,青ねぎ	719	27.5
15 (金)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 茎わかめのサラダ かきたまじる	牛乳,さば,ツナ,卵	米,麦,油,砂糖,マヨネ ーズ,片栗粉	ねぎ,しょうが,にんにく, くきわかめ,きゅうり,にん じん,玉ねぎ,えのきたけ, みつば	699	30.4
19 (火)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ こふきいも フレンチサラダ かぶのスープ	牛乳,牛肉,豚肉,卵,鶏肉	米,麦,パン粉,砂糖,バ ター,じゃがいも,油	玉ねぎ,キャベツ,きゅう り,赤ピーマン,かぶ,にん じん,セロリー	726	29.5
20 (水)	ごはん 牛乳 やきししゃも ゴーヤの塩こんぶあえ 豆腐のたまごとじ じゃがいものみそしる	牛乳,ししゃも,豆腐,卵, 油揚げ	米,麦,砂糖,じゃがい も	にがうり,塩昆布,いんげ ん,玉ねぎ,にんじん,干し いたけ,青ねぎ,	649	30.6
21 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ キャベツのゆかりあえ はるさめサラダ 大根のみそしる	牛乳,鶏肉,ハム	米,麦,片栗粉,油,はる さめ,ごま,砂糖	キャベツ,きゅうり,もや し,大根,わかめ,青ねぎ	724	28.9
22 (金)	牛飯 牛乳 玉ねぎとにらの酢みそあえ 呉汁	牛肉,油揚げ,牛乳,豆乳, 大豆	米,麦,しらたき,砂糖, じゃがいも	にんじん,たけのこ,枝豆, 玉ねぎ,にら,青ねぎ	642	25.6

25 (月)	小型パン 牛乳 あさりのスパゲティ イタリアンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳,あさり,ベーコン, 卵	パン,スパゲティ,油	にんにく,玉ねぎ,グリーン アスパラガス,キャベツ,ピ ーマン,赤ピーマン,黄ピー マン,トマト,パセリ	692	29.3
26 (火)	ごはん 牛乳 手羽元の煮込み こふきいも 切り干し大根の柚子風味サラダ わかめのみそしる	牛乳,鶏肉,かまぼこ,油 揚げ	米,麦,砂糖,じゃがい も,油	切干大根,小松菜,えのきた け,わかめ,玉ねぎ,青ねぎ,	693	28.8
27 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ もやしとにらの炒め物 さつまいものみそしる	牛乳,あかうお,豚肉	米,麦,砂糖,さつまい も	しょうが,ごぼう,もやし, にんじん,にら,玉ねぎ,え のきたけ,青ねぎ	626	27.5
28 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ポテトサラダ わかめスープ	牛乳,豚肉,卵,ハム	米,麦,油,砂糖,じゃが いも,マヨネーズ,ご ま	キャベツ,にんじん,ピーマ ン,白ねぎ,にんにく,しょ うが,玉ねぎ,枝豆,わかめ, とうもろこし,青ねぎ	712	26.9
29 (金)	ガパオライス 牛乳 大根のソムタム風サラダ ビーフンスープ	鶏肉,卵,牛乳,牛肉	米,麦,油,砂糖,ビーフ ン,ごま	赤ピーマン,黄ピーマン,と うもろこし,バジル,にんに く,大根,にんじん,みずな, レモン,玉ねぎ,青ねぎ	687	30.7
					9月の平均	697 28.5

※材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。