



9月分献立表

令和2年

小学校

松伏町学校給食センター

日付	曜日	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅじょく	おかず	ちやくなるもの	ねつやちからになるもの	からだのちよろしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1★	火	○	きゅうきゅうカレー (きんぎゅうぶつし)	チキンプロス やさいソテー	とりにく ハム ぎゅうにゅう	きゅうきゅうカレー こめ バター	たまねぎ にんじん はくさい かぶのは かぶ キャベツ しめじ ピーマン	684	21.0
2	水	○	ごはん	なまあげのみそしる メンチカツ ひじきのにも	なまあげ メンチカツ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう	だいこん ごぼう たまねぎ チンゲンサイ こんにゃく にんじん	693	26.3
3	木	○	ちゅうかめん	ジャージャーめん だいこんのナムル なし	ぶたにく ぎゅうにゅう	めん こめあぶら さとう でんぶん こまあぶら	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく だいこん にんじん えのきたけ なし	692	29.0
4	金	○	ごはん	よしのじる ほっけごまやき さといものそぼろに	とりにく とうふ ほっけごまやき ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こめあぶら さといも さとう	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな	601	29.0
7	月	○	キムタク ごはん	はるさめスープ きぬあげのオイスターいため	ベーコン ぶたにく きぬあげ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら はるさめ でんぶん こまあぶら さとう	キムチ たくあん もやし にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ しめじ	635	21.9
8	火	○	ナン	カレモア やさいとうふナゲット パンネのクリームに	とりにく だっしふんにゅう とりレバー やさいとうふナゲット ベーコン ペジャメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム	ナン カレールウ こめあぶら マカロニ バター	あかピーマン たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく しめじ パセリ	647	29.5
9	水	○	ごはん	ぶたじる しろみざかなフライ おかかあえ	ぶたにく しろみざかなフライ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし はくさい きゅうり	642	27.4
10	木	○	ちゅうかめん	ひやしちゅうかのスープ (パック) にくだんこのちゅうかに かいそうサラダ ほぐしざさみ (しょうバット)	とりぶたにくだんご かいそうミックス ささみ ぎゅうにゅう	めん でんぶん こまあぶら こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり	678	28.6
11	金	○	バターライス	ミネストローネ ハンバーグオニオンソース さんしよくやさいのソースいため	ベーコン だいず ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター マカロニ こめあぶら	パセリ たまねぎ にんじん セロリー かぶのは かぶ パセリ にんにく トマト ほうれんそう あかピーマン きピーマン	694	26.8
14	月	○	ごはん	じゃがいものみそしる さけしおやき ごもくきんぴら	わかめ さけ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら こまつな さとう こまあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	644	30.8
15	火	○	ごはん	レンファータン ほうぎょうぎ パンサンスー	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら でんぶん こめあぶら はるさめ こま	たまねぎ しめじ チンゲンサイ とうもろこし ほうぎょうぎ きゅうり にんじん キャベツ	629	23.1
16★	水	○	くろパン	ボルシチ キャベツサラダ りんごジャム	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン りんごジャム じゃがいも こめあぶら	ピーツ かぶ かぶのは たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり	607	22.2
17	木	○	ごはん	すいとんじる さんまなんばんづけ くきわかめのいために	とりにく さんま でんぶんつき くきわかめ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ すいとん こめあぶら さとう こまあぶら	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	688	26.0
18	金	○	むぎごはん	ビビンバ ビーフのごもくいため	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまつな さとう こまあぶら こめあぶら ビーフ	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ いら しいたけ にんにく たまねぎ ピーマン しめじ	667	28.3
19にちはしよくいくのひ									
23	水	○	ごはん	のっぺいじる さばピリからやき ごぼうサラダ	とうふ あぶらあげ さばピリからづけ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら	だいこん こまつな しいたけ えのきたけ ごぼう にんじん きゅうり もやし	670	25.0
24	木	○	じこなうどん	みそうどん やきいも ほうれんそうのいたためもの	ぶたにく あぶらあげ ベーコン ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶん やきいも こめあぶら	ねぎ にんじん こまつな たけのこ もやし しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ	648	23.2
25	金	○	ごはん	ちゅうかごもくスープ やさいはるまき もやしサラダ	えび とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら こめあぶら	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ はるまき もやし だいずもやし きゅうり	643	23.4
28	月	○	バターロール	にんじんポタージュ チキンのレモンふうみ ほうれんそうときのこのパスタ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ベーコン	パン こめあぶら ポタージュベース スパゲッティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ パセリ レモン ほうれんそう しめじ にんにく トマト バジル	690	28.9
29	火	○	ごはん	うまに たまごやき わふうあえ	とりにく きぬあげ たまごやき ぎゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら さとう	こんにゃく だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	664	25.1
30	水	○	むぎごはん	ハヤシライス グリーンサラダ きよほう 2こ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり さやえんどう きよほう	683	22.3

へいきん	660	25.9
------	-----	------

- ※ こんだては、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。



10日(木)に、しょうバットにはいった「ささみ」があります。ひやしちゅうかのぐとしてたべてください。