

学校給食献立表

9月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成21年8・9月分

日/曜	献立名	赤 血や肉になるもの	黄 カや体温になるもの	緑 からだの調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
27/木	ベビーパン・牛乳・シーフードスパゲティフルーツかんでん・こなチーズ	牛乳・いか・えび・ベーコン・かんでん・チーズ	ベビーパン・スパゲティあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・エリンギ・にんにく・パセリ・トマトケチャップ・とまとピューレ・もも・みかん・パイ	600	25.3	2.1
28/金	ごはん・牛乳・なつやさいのカレーシチュー・キャベツとコーンのサラダ・ごまドレッシング	牛乳・牛にく	こめ・あぶら・カレールウ・ごまドレッシング	かぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・土しょうが・キャベツ・ホールコーン	589	20.0	2.2
31/月	ごはん・牛乳・みそしる・まぐろのやまとに・ミックスナッツ・ふりかけ	牛乳・みそ・にぼし・こんぶ・まぐろ・ちくわ	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・ナッツ・ふりかけ	にんじん・えのきたけ・青ねぎ・土しょうが	596	26.6	2.2
1/火	コッペパン・牛乳・はつぼうさい・たこやき・ミルクバター	牛乳・ぶたにく・いか・たこやき	コッペパン・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・ミルクバター	はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・土しょうが	750	25.5	2.4
2/水	えびピラフ・牛乳・たまごスープ・バターコーン	牛乳・えび・たまご・チーズ・とりにく	こめ・あぶら・バター・パンこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・ホールコーン	532	23.0	2.6
3/木	コッペパン・牛乳・かぼちゃのポタージュ・ウインナー・キャベツステーキ・トマトケチャップ	牛乳・ウインナー	コッペパン・あぶら・こむぎこ・バター・生クリーム	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・パセリ・キャベツ・トマトケチャップ	698	23.8	3.8
4/金	ごはん・牛乳・かんとくに・さわにわん・のりのつくだに	牛乳・とりにく・ひらてん・がんもどき・けずりぶし・こんぶ・ぶたにく・のりのつくだに	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・キャベツ・たけのこ・土しょうが	562	22.9	2.3
7/月	ごはん・牛乳・マーボー豆腐・パンバンジーサラダ・パンバンジードレッシング	牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・さきみ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・パンバンジードレッシング	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが・キャベツ・きゅうり	604	23.6	2.0
8/火	ごもくごはん・牛乳・すましじる・じゃががベーコン・アーモンドミニフィッシュ	牛乳・とりにく・ちくわ・うすあげ・わかめ・こんぶ・けずりぶし・ベーコン・ミニフィッシュ	こめ・こんにやく・ふ・じゃがいも・あぶら・バター・アーモンド	にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・パセリ	541	20.9	2.4
9/水	ごはん・牛乳・さかなのオイスターソースいため・とうがんのスープ・のり	牛乳・ホキ・ぶたにく・こんぶ・のり	こめ・かたくりこ・あぶら・ごまあぶら	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・さんどまめ・土しょうが	561	23.0	1.8
10/木	こくとうパン・牛乳・リヨン風チキンポトフ・オレンジパンチ	牛乳・とりにく・フランクフルト・かんでん	こくとうパン・じゃがいも・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・みかん・オレンジジュース	565	22.3	2.0
11/金	ごはん・牛乳・しせんふうスープ・だいにのいために・シーチキンのそぼろに	牛乳・ぶたにく・とうふ・たまご・こんぶ・うすあげ・けずりぶし・まぐろ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう	たけのこ・青ねぎ・干しいたけ・にんじん・きりぼしだいこん	621	26.7	2.2
14/月	とりそぼろどん・ごもくじる・ヨーグルト	牛乳・さかなすりみ・こんぶ・けずりぶし・とりひきにく・ヨーグルト	こめ・さとう・あぶら	にんじん・青ねぎ・えのきたけ・たまねぎ・土しょうが	623	26.3	2.1
15/火	フィンガーパン・牛乳・やさしいラーメン・いかのてんぷら	牛乳・ぶたにく・いかのてんぷら	フィンガーパン・ちゅうかめん・ごま・あぶら	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ	601	22.5	2.9
16/水	カレーピラフ・牛乳・まめスープ・ごぼうサラダ・ごまドレッシング	牛乳・とりにく・ぶたにく・いんげんまめ・まぐろ	こめ・あぶら・バター・パンこ・ごまドレッシング	たまねぎ・エリンギ・キャベツ・にんじん・ホールコーン・ごぼう	572	23.5	2.5
17/木	コッペパン・牛乳・まめスープ・ごぼうサラダ・ごまドレッシング	牛乳・ぶたにく・とうふ・かつお	コッペパン・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・かたくりこ・いちごじゃむ	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・かぼちゃ・ゴーヤ	729	28.1	2.0
18/金	たこめし・牛乳・ごもくじる・ミックスナッツ・がんもどきのふくめに	牛乳・とりにく・ひらてん・がんもどき・ひじき・みそ・けずりぶし	こめ・げんまい・じゃがいも・こんにやく・さとう・ふりかけ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・青ねぎ・みかん	589	23.1	2.4
24/木	しょくパン・牛乳・ポタージュスープ・ラタトゥーユ・スライスチーズ	牛乳・とりにく・ベーコン・チーズ	しょくパン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・バター・生クリーム・オリーブあぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・スイートコーン・なす・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト・にんにく	762	27.0	3.4
25/金	ごはん・牛乳・にくじゃが・チンゲンサイのいためもの	牛乳・牛にく・けずりぶし・ハム	こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・さんどまめ・チンゲンサイ・キャベツ	556	22.5	1.7
28/月	ごはん・牛乳・カレーシチュー・えびカツ・ヨーグ	牛乳・牛にく・えびカツ・ヨーグ	こめ・じゃがいも・あぶら・カレールウ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・土しょうが	704	27.1	2.3
29/火	ベビーパン・牛乳・ミートパンネ・やさしいスープ・こなチーズ	牛乳・あいびきにく・ベーコン・こんぶ・チーズ	ベビーパン・パンネ・オリーブあぶら・じゃがいも	にんじん・にんにく・たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・トマトケチャップ・トマトピューレ	601	24.0	2.2
30/水	わかめごはん・牛乳・ぶたじる・さけフライ・バックソープ	牛乳・わかめ・ぶたにく・みそ・けずりぶし・さけ	こめ・こんにやく・さつまいも・こむぎこ・パンこ・あぶら	ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ	694	29.8	2.9

	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しぼう %	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養所要量	621	24.4	29	343	2.2	388	0.46	0.57	27	3.7	2.4
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.0	エネルギーの 25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0

[前へ](#)
[目次に戻る](#)
[次へ](#)



Last updated: 2009/08/07