

# 令和2年 9月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		せいおもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
2 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのみそしるには とうふ、あぶらあげ、しろみそ、とうにゅうが はいっています。すべて だいずから できています。	503	21.8
	とうにゅういりみそしる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ しろみそ、とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ えのきたけ					
	ささみうめじそフライ ごまきゅうり	とりにく		あおじそ	うめ きゅうり	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら ごま			
3 木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		キーマカレーは ひきにくが はいたた カレーです。きょうは なつやさいを たくさん つかっています。	554	20.5
	なつやさいキーマカレー	ぶたにく		トマト ピーマン あかパプリカ	たまねぎ、なす にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
	たくじょうコーンクリーミー ドレッシング						ドレッシング			
4 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		こめこししゃもフライは ほ ねまで たべられます。よくか んで たべましょう。	528	18.9
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが	さとう じゃがいも				
	こめこししゃもフライの ぎんあんかけ		ししゃも			こめこ、さとう でんぶん	なたねあぶら			
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし					
	たくじょうノンエッグマヨネーズ 🍷パイナップル						ノンエッグ マヨネーズ			
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「ナムル」は ゆでたやさい を ごまあぶらや ちょうみ りょうで あえたもの のこと を いいます。	513	21.4
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく だいず、とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶん				
	ショーロンポー もやしときゅうりのナムル	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり	はるさめ、こむぎこ	ごまあぶら			
8 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		さといもは かをむくと ヌ ルヌルします。りょうりをす ると、なめらかな しょっかん になります。	539	21.2
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	さといもコロッケ こまつなとキャベツのアーモンドあえ	とりにく			こまつな キャベツ	さといも こむぎこ、パンこ さとう	なたねあぶら アーモンド			
9 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		とうがんは ほとんどが すい ぶんで できている やさいで す。	498	19.3
	とうがんにじる	とりにく		にんじん こまつな	とうがん、しいたけ	さといも でんぶん				
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	みどりキャベツ たくじょうあまみそ	あかみそ			キャベツ、きゅうり しょうが	さとう	ごま			
10 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		えだまめは、せいちょうする まえの だいずです。	513	20.4
	えだまめのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	やさしいソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし みかん、パイナップル	ファイバーゼリー	こめあぶら			
11 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いかは いろいろな しゅる いがあります。おおきさも 2cmの ちいさいものから 20mの おおきいものまで います。	475	20.6
	なすのみそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ		こまつな	なす、えのきたけ					
	いかのかりんあげ	いか		ピーマン にんじん	きりぼしだいこん にんにく	さとう、でんぶん	なたねあぶら オリーブオイル			
14 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		けんちんじるは くずしたと うふと たくさんのやさいを ごまあぶらでいためてつく る しるものです。	506	23.2
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	さばのぎんがみやき いそかあえ	さば、みそ	のり	チンゲンサイ	キャベツ	さとう				
15 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		にほんでは おおくの じゃが いもが、ほっかいどうでつく られています。	498	20.4
	じゃがいものそぼろに	とりにく、だいず		にんじん	こんにやく、たまねぎ グリーンピース	さとう じゃがいも				
	おこのみやきはんぺん れいとうみかん	さかなすりみ いか、かつおぶし		はねぎ	キャベツ、しろねぎ みかん	でんぶん、さとう				
16 水	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		タンメンは にくや やさいを いため、スープをいれて に こんだ めんりょうりです。 きょうは あさりと えびが は いっています。	498	18.9
	やさいたっぷり かいせんタンメンのしる	ぶたにく、あさり えび		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし きくらげ					
	さつまいものあめに キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ	さつまいも、さとう	なたねあぶら ごま			
17 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		はるさめは でんぶんからつ くられる かんそうしょくひん です。でんぶんは りよくとう や じゃがいも、さつまいも から とれます。	542	22.2
	はるさめとわかめのスープ	ハム	わかめ	にんじん	はくさい、たけのこ きくらげ	はるさめ				
	ピピンバのぐ	ぎゅうにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう				
	きんしたまご	たまご					こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	🍷りんごヨーグルト		ヨーグルト							

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		もどり おもに体の調子を整える食品		いらい おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんばく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくおうしやく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種実類		
18金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチ パンズパン		サンドイッチパンズパンに ハンバーグと カラフルマリ ネを はさんで たべましょ う。	529 21.8
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	おおむぎ			
	ハンバーグのいちじくソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			レモンかじゅう たまねぎ	パンこ、ジャム			
	カラフルマリネ			あかパブリカ きパブリカ	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		
23水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さつまじるは かごしまけん の きょうどりょうで にくいり のみそしるのこです。	507 20.5
	さつまじる	とりにく あぶらあげ あかみそ、むぎみそ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん、ごぼう	さといも			
	かれいフライ	かれい 				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら		
	ポイルキャベツ たくじょうソース				キャベツ				
24木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		こめこパンは もちもちした しょっかんがとくちょうの こめこをつかったパンです。	519 21.9
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	ライスマカロニ	オリーブオイル		
	オムレツ	たまご				じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	じゃがいもとえだまめの マヨネーズいため				たまねぎ、えだまめ				
コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅう のもと				
25金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		「いもたき」は えひめけん のきょうどりょうりです。あ きに つきみをかねて そとで いもをたき、みんなで たべ ることを いいます。	523 18.0
	◎いもたき	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん 	さといも、さとう			
	コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら		
	はくさいとキャベツのそくせきづけ		しおこんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま		
28月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		まめっこサラダは いろいろ なしゆるいの まめがはいっ ています。しょっかんやあじ を たのしんで たべてみてく ださい。	506 20.7
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ はくさい、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら		
	にんじんいりしゅうまい	たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ			
	まめっこサラダ たくじょうごまドレッシング	だいず、ひよこまめ			キャベツ、えだまめ		ドレッシング		
29火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ちゃんことは おすもうさん がつくる りょうりのこです。	471 20.9
	◎しおちゃんこ	とりにく だんご とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい、もやし えのきたけ、レモンかじゅう				
	ごもくあつやきたまご	たまご 		あおじそ こまつな にんじん	れんこん、しいたけ				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ 		きゅうり	さとう	ごま		
30水	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		さけは かわでうまれ、うみ にでて せいちょうします。た まごをうむために うまれた かわに もどってきます。	578 22.9
	カレーうどんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ	でんぶん	カレールー		
	さけのわふうマリネ	さけ		ピーマン あかパブリカ	たまねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら		
	⊗とうにゅうデザート					とうにゅうデザート			

摂取基準：エネルギー(kcal) 514  
たんばく質(%) 13-20

# 生活リズムのととのえ方

はやお はやね  
早起き、早寝をする



あさ ひかり あ  
朝の光を浴びる



きそくただ しよくじ  
規則正しい食事をとる



ひるま そと で あそ  
昼間は外に出て遊ぶ



## お知らせ

材料は都府によりかわることがあります。  
は、かみかみメニューです。  
◎は、新献立です。お楽しみに。  
⊗は、業者直送です。容器は菌で処理してください。  
まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつきゅうしよくにとうじょうする  
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

