

9月の予定献立表

令和2年度

豊満町学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 ④ 681 ⑤ 802 ごはん とりにく だいこん にも 鶏肉と大根の煮物 あじフライ 精白米 強化米 麦 大根 昆布 厚揚げ こんにゃく みりん 三温糖 しょうゆ 人参 ごぼう 鶏肉 生姜 酒 あじ パン粉 小麦粉 食塩 米油	2 ④ 672 ⑤ 845 ごはん ワンタンスープ すだ 酢豚 ⑤ のり ⑥ 佃煮 精白米 強化米 麦 ワンタン チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ ごま 人参 もやし たらこ しょうゆ わかめ しょうゆ 豚肉 しょうゆ 生姜 酒 片栗粉 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン 米油 三温糖 酒 トマトチャップ 酢 水あめ 砂糖 しょうゆ のり 食塩 でん粉 カラメル色素	3 ④ 577 ⑤ 777 スライスパン かいそう 海藻スープ チリコンカン ラ・フランスジャム 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ひじき せわかめ 昆布 もやし 鶏卵 バター 人参 長ねぎ たらこ しょうゆ 豆腐 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ 大豆 食塩 しょうゆ トマトチャップ かつおぶし ラ・フランス 砂糖 水あめ	4 ④ 674 ⑤ 827 ひ 冷やし ⑥ 揚げうどん だいず ⑥ 大豆の五目煮 チョコクレープ(乳・卵・小麦不使用) めん かき揚げ(たまねぎ 人参 小麦粉 ごぼう 春菊 食塩 バター(バター) 米油 めんつゆ(しょうゆ かつお さば 砂糖) 鶏肉 米油 人参 ひじき しらたき 大豆 砂糖 しょうゆ いんげん みりん 酒 豆乳(大豆) 砂糖 米粉 水あめ ココアパウダー でん粉
	7 ④ 593 ⑤ 833 カレーピラフ コンソメスープ にく 肉だんご 精白米 強化米 麦 米油 バター 人参 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 トマトチャップ ｺｰﾝ いんげん 食塩 しょうゆ しょうゆ 玉ねぎ 人参 キャベツ バター わかめ ｺｰﾝ しょうゆ バター 鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 酢 しょうゆ 食塩 でん粉 ごま油 たらこ	8 ④ 661 ⑤ 789 ごはん みそおでん しょうがに さんまの生姜煮 精白米 強化米 麦 大根 人参 こんにゃく うずら卵 がんもどき ひじきボール(たらこ) ほっけ 卵白 みそ 酒 昆布 三温糖 さんま 砂糖 しょうゆ 寒天 酢 生姜 米粉 みりん 酒 塩 かき油 にんにく	9 ④ 636 ⑤ 774 ごはん にく 肉じゃが きゅうりのツナあえ かたぬ 型抜きチーズ 精白米 強化米 麦 豚肉 酒 人参 玉ねぎ じゃがいも しらたき 三温糖 しょうゆ みりん いんげん きゅうり ツナ ごま 三温糖 しょうゆ ナチュラルチーズ	10 ④ 635 ⑤ 803 まるパン クリームシチュー ほうれん草とｺｰﾝのサラダ みんななかよしプリン(乳・卵不使用) 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン 大豆 ｸﾞﾗﾝ 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 しょうゆ じゃがいも 枝豆 ぶなしめじ ほうれん草 青じそ(レタス) (りんご 魚醤) ｺｰﾝ 塩 水あめ 砂糖 豆乳(大豆)
11 ④ 692 ⑤ 864 なつやさい 夏野菜ミートソーススパゲティ しらはまめ 白花豆コロッケ ミルメークココア めん ｸﾞﾗﾝ 油 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ トマト(生) デシラー(生) 卵 トマト チャップ 塩 バター なす スキーマ しょうゆ いんげんまめ じゃがいも ｸﾞﾗﾝ バター 砂糖 食塩 パン粉 米油 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ココアパウダー 塩 大豆				
14 ④ 628 ⑤ 801 ごはん じろ さつま汁 かぼちゃひき肉フライ 精白米 強化米 麦 鶏肉 酒 さつま汁 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ 豆腐 あじ さば かつお みそ ごぼう かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 大豆 パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ しょうゆ 砂糖 小麦粉 たらこ 米油	15 ④ 643 ⑤ 759 ごはん じろ どさんこ汁 みそに さばの味噌煮 精白米 強化米 麦 豚肉 酒 人参 じゃがいも ｺｰﾝ 豆腐 みそ あじ さば かつお バター 長ねぎ ごぼう えのき 玉ねぎ さば でん粉 みそ 砂糖	16 ④ 624 ⑤ 772 ごはん マーボ豆腐 ハリハリサラダ 精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 酒 人参 長ねぎ たらこ しょうゆ 三温糖 みそ 豆腐 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切り干し大根 きゅうり 塩 ごま 青じそ(レタス) (りんご 魚醤)	17 ④ 577 ⑤ 762 くるざとう 黒砂糖パン ポトフ しろみ さかな 白身魚フライ 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 ウインナー にんにく にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ｸﾞﾗﾝ しょうゆ 食塩 大豆 ほき プロセスチーズ バター(生) 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 米油	
18 ④ 668 ⑤ 819 しお 塩ラーメン はるまき 春巻 ヨーグルト めん 米油 豚肉 生姜 にんにく ごま つと ぼたて 酒 にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 たらこ たらこ 長ねぎ わかめ たけのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 春雨 しょうゆ 米油 生姜 小麦粉 みりん でん粉 ごま油 グラニュー糖 食塩 たらこ 長ねぎ ひじき 脱脂粉乳 砂糖 全粉乳 ｸﾞﾗﾝ 寒天 香料				
21	22	23 ④ 669 ⑤ 779 ごはん かぼちゃもち汁 いわしのみぞれ煮 おんしゅう 温州みかんゼリー 精白米 強化米 麦 かぼちゃもち 豆腐 大根 人参 ごぼう 長ねぎ あじ さば かつお しょうゆ みりん 鶏肉 つきこんにゃく 食塩 いわし 大根 でん粉 昆布 しょうゆ 砂糖 酢 砂糖 みかん果汁 香料	24 ④ 600 ⑤ 824 スライスパン ミートボールのトマト煮 ほたて貝柱フライ いちごジャム 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン バター ミートボール じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく トマト チャップ ｸﾞﾗﾝ 三温糖 食塩 大豆 ほたて貝柱 パン粉 小麦粉 バター(バター) 米油 砂糖 水あめ いちご	25 ④ 644 ⑤ 757 しょうゆラーメン やさい 野菜のチヂミ めん 米油 豚肉 酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たらこ たらこ 長ねぎ いりごま つと わかめ 人参 米粉 玉ねぎ たらこ ｸﾞﾗﾝ マヨネーズ 米油 大豆 ごま油 にんにく チキンオイル
28 ④ 732 ⑤ 915 ハヤシライス フルーツゼリー 精白米 強化米 麦 玉ねぎ 牛肉 人参 じゃがいも ぶなしめじ ピーマン バター 生姜 にんにく ハヤシルー(りんご) たらこ 生クリーム パイン 黄桃 みかんゼリー(みかん果汁 砂糖 グラニュー糖)	29 ④ 638 ⑤ 813 ごはん やい 焼き風に いそへ あ ちくわ磯辺揚げ 精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 酒 三温糖 みりん 高野豆腐 長ねぎ たら ぐち でん粉 食塩 砂糖 小麦粉 あおさ 米油 大豆	30 ④ 647 ⑤ 786 ごはん はっほうさい 八宝菜 タコ型たこ焼き 精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 酒 人参 玉ねぎ 白菜 ほたて うずら卵 ピーマン 中華スープ 片栗粉 ごま油 しょうゆ 三温糖 かつおだし 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉 米油 長ねぎ 生姜 砂糖 食塩	☆日付に○がついている日はスプーンがつきます ☆はしは毎日持ってきてください ☆献立は都合により変更する場合があります ☆9月30日(水)は給食口座振替日です 9月平均栄養価 I補給 - たんぱく質 脂質 塩分 低学年 579 kcal 23.0 g 19.5 g 2.2g 中学年 645 kcal 25.0g 20.5g 2.5g 高学年 712 kcal 27.1g 21.6g 2.7g 中学生 805 kcal 30.6 g 24.5g 3.2g	