

9月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう			おも ざいりょう 主な材料						えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名			あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		き なかま 黄の仲間				
主食	牛乳	おかず	ち にく 血や肉になる食品	しよくひん 食品	からだ ちようし とどの 体の調子を整える食品	しよくひん 食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる食品	しよくひん 食品			
1金	コッペパン	○	ミネストローネ しいらのパンこやき フレンチサラダ	ベーコン しいら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら オリーブゆ	まだまだ暑い日が続きます。 さっぱりとしたトマト味のミネ ストローネです。	560 Kcal 29.2 g 19.8 g 2.8 g
4月	はつがげんまい ごはん	○	トマトとうふのみそしる きのこやさいの ホイコーローふういため ツナとキャベツのあえもの	とうふ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ほうれんそう ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ しめじ きゅうり	はつがげんまいごはん さとう	ごまあぶら	《中学校家庭科献立》 「すんだ肌をつくる」献立で す。	526 Kcal 26.7 g 15.3 g 2.2 g
5火	コッペパン	○	コンソメスープ いかマリネ こんにやくサラダ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	はくさい きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう こんにやく	あぶら	いかを油で揚げて、酸味のき いたマリネソースで和えます。	588 Kcal 27.3 g 22.0 g 3.2 g
6水	キムタクごはん	○	なつやさいのとんじる スパイシーチキン うめドレッシングサラダ れいとうパイナップル	ベーコン ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん つぼづけ たまねぎ だいこん ズッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり うめ パイン	はくさい キムチ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま	【牟礼小学校こだわり献立】 です。この時期にぴったりな メニューで楽しみますね。	577 Kcal 28.4 g 17.2 g 3.0 g
7木	ごはん	○	かきたまじる シルバーさいきょうみそやき きりぼしだいこんと こんぶのもの	たまご シルバー さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ はくさい えのきたけ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	給食のかきたま汁は、人気メ ニューのひとつです。かつお 節のだしをしっかりとって作っ ています。	538 Kcal 26.0 g 15.8 g 1.9 g
8金	ひやし うどんめん	○	ザージャンめん(にくのぐ) ザージャンめん(やさいのぐ) ちくわのいそべあげ(2こ)	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり もやし	ソフトめん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ザージャン麺は、中国料理で す。テンメンジャンなどの調味 料を使って作ります。甘めの 味付けです。	686 Kcal 30.7 g 24.2 g 3.1 g
11月	ごはん	○	けんちんじる やきとりどんのぐ のりっこあえ	とりにく あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ えだまめ キャベツ もやし うめ	ごはん こんにやく さとう はちみつ	あぶら	甘辛く味付けした鶏肉と、炒 り卵、枝豆がカラフルな「焼き 鳥丼の具」です。ご飯にのせ ていただきますよ。	565 Kcal 33.8 g 16.0 g 2.3 g
12火	きりこみ コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのスープ チリコンカンサンドのぐ コールスローサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	パンにチリコンカンの具をは さんでいただきますよ。	605 Kcal 28.2 g 23.9 g 2.9 g
13水	ごはん	○	かぼちゃのとんじる さかなとごぼうのたつたあげ きのこしらすのオイルあえ	ぶたにく みそ ホキ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ いりこ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう しょうが キャベツ なめたけ	ごはん でんぷん	あぶら ごまあぶら	《中学校家庭科献立》 「効率よく筋肉をつける」献 立です。	563 Kcal 22.8 g 17.1 g 2.4 g
14木	チキンカレーライス	○	スパゲッティサラダ ブルー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ブルー	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	ブルーは大きな種がありま す。気をつけていただきますよ う。	647 Kcal 22.3 g 18.2 g 2.5 g
15金	こくとうばん	○	こめこマカロニのスープ てづくりソーセージ(ケチャップ) あおだいずのサラダ	とりにく ぶたにく あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく きゅうり	こくとうばん こめこマカロニ パンこ でんぷん	あぶら	調理場特製の「手作りソー セージ」です。ケチャップをか けていただきますよ。	630 Kcal 30.0 g 22.2 g 3.1 g
19火	きりこみ コッペパン	○	こおりとうふのスープ やきそば フルーツポンチ	とりにく こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし キャベツ みかん パイン	コッペパン やきそばめん ナタデココ ゼリー しらたまもち	あぶら	やきそばを パンにはさんで、 焼きそばパンにして食べま しょう。	593 Kcal 24.3 g 16.0 g 2.7 g
20水	ごはん	○	にくじゃが てづくりごもくたまごやき くずきりのすのもの	ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こんにやく でんぷん くずきり	あぶら ごまあぶら	卵焼きを調理場で手作りしま す。	621 Kcal 25.2 g 17.5 g 2.0 g
21木	ごはん	○	すましじる てづくりしゅうまい ほうれんそうのごまあえ	なると とうふ ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぷん しゅうまいのかわ	あぶら すりごま	《中学校家庭科献立》 「疲れ知らずなカラダをつく る」献立です。	527 Kcal 22.0 g 15.9 g 1.6 g
22金	コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ ソースホキフライ いとかんてんのサラダ	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ さとう	オリーブゆ あぶら ごまあぶら いりごま	ソースホキフライを調理場で 作ります。	601 Kcal 27.1 g 20.8 g 3.4 g
25月	ごはん	○	わかめスープ いためビビンバ なし	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし なし	ごはん さとう	あぶら いりごま	秋の果物「なし」をお届けしま す。	513 Kcal 22.2 g 12.7 g 2.0 g
26火	まるパン	○	チンゲンサイのクリームスープ ハンバーグてりやきソース コーンサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきごおり キャベツ きゅうり もやし コーン	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら どうにゅうバター	クリームスープは、シチューよ りはさらっとした仕上がりで す。パンにつけて食べてもい いですね。	666 Kcal 30.5 g 27.6 g 2.8 g
27水	ごはん	○	いものこじる いわしのかばやき いそかあえ おつきみだんご	とうふ いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ もやし	ごはん さといも でんぷん さとう おつきみだんご	あぶら	【お月見献立】です。収穫を お祝いする行事です。	635 Kcal 23.4 g 18.2 g 1.9 g
28木	ごはん	○	もずくじる おいだれやきとり ひじきとえだまめのサラダ	かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レタス きゅうり えだまめ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	上田市のご当地メニュー「美 味だれ焼き鳥」です。にんに くのきいたタレがおいしさの 決め手です。	503 Kcal 24.8 g 13.6 g 2.3 g
29金	ちゅうかめん	○	みそラーメンスープ まつかぜやき しおこんぶキャベツ	ぶたにく みそ とりにく とうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ はくさい えのきごおり キャベツ だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう	あぶら いりごま	中学校が欠食なので、松風 焼きを作ります。	606 Kcal 31.8 g 19.1 g 3.3 g