

9月の給食目標「マナーを守って食事をしよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量
2 (水)	ポークカレーライス	○		○	ぶたにく	こめ,こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,トマトかん(ダイス),にんにく,しょうが,プルーンピューレ	あかワイン,カレーフレーク(アレルゲンフリー),カレールウ(アレルゲンフリー),こいくちしょうゆ,カレー,こ,ウスターソース,とりがらスープ,しお,こしょう	818 kcal
	コールスローサラダ				ロースハム	しろごま,さとう,エッグケア Mayoネーズ⇒たまごをつかっていない Mayoネーズです	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	す,こいくちしょうゆ,ねりからし,しお,こしょう	29.3 g
									23.7 g
3 (木)	ごはん	○	○		あじつけのり	こめ			717 kcal
	いくのしえんあじつけのり				あじ	かたくりこ,なたねあぶら,さとう		こいくちしょうゆ,みりん,さけ	31.7 g
	あじのかば焼き					オリーブ油	キャベツ,にんじん	コンソメ,しお,こしょう,カレーこ	18.5 g
	キャベツソテー				とりにく,とうふ	かたくりこ	とうがん,にんじん,えのきたけ,こまつな,しょうが	うすくちしょうゆ,さけ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.6 g
4 (金)	ごはん	ジョア		○		こめ			795 kcal
	防災シチュー				ぼうさいシチュー(レトルト)	じゃがいも,パームあぶら,さとう	たまねぎ, にんじん	デキストリン,トマトペースト,しお,こしょう,エキス,たまねぎエキス,ガーリックペースト,こうしんりょう など	21.5 g
	豚しゃぶサラダ				ぶたにく	さとう,しろごま,ごまあぶら,ごまペースト	キャベツ,きゅうり,にんじん,パプリカ(き)	す,こいくちしょうゆ	18.6 g
	バナナ						バナナ		2.6 g
7 (月)	ごはん	○	○			こめ			751 kcal
	とり肉のいそ焼き				とりにく,きざみのり	かたくりこ,こめあぶら	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ	32.9 g
	にんじん豆腐				とうふ	しろごま	にんじん	うすくちしょうゆ,さけ,みりん	26.6 g
	なすのみそ汁				うすあげ,こめみそ		なす,にんじん,しめじ,もやし,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	2.8 g
8 (火)	えだまめごはん	○		○	ちりめんじゃこ	こめ,しろごま,ごまあぶら	むきえだまめ	だしこんぶ,さけ,うすくちしょうゆ	774 kcal
	トマト肉じゃが				ぎゅうにく	じゃがいも,さとう,オリーブあぶら	たまねぎ,トマト,にんにく	みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース	32.2 g
	きゅうりとささみのピリ辛あえ				とりささみのフレーク	さとう,ごまあぶら	きゅうり	す,こいくちしょうゆ,トウバンジャン	22.4 g
9 (水)	ごはん	○	○			こめ			731 kcal
	豚肉のしょうがやき				ぶたにく	こめあぶら,さとう	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが	さけ,みりん,こいくちしょうゆ	33.3 g
	ゴーヤとツナのつくだ煮				ツナフレーク	しろごま,さとう	にがうり	す,こいくちしょうゆ	21.8 g
	ゆばのすまし汁				ゆば	かたくりこ	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,みずな	かつおだし,だしこんぶ,うすくちしょうゆ,しお	2.3 g
10 (木)	スタミナちらしずし	○		○	ぎゅうにく,こうやどうふ	こめ,さとう,こめあぶら	ほししいたけ,にんじん,きゅうり,たけのこ	こいくちしょうゆ,みりん,さけ,うすくちしょうゆ,す,しお,かつおだし,だしこんぶ	742 kcal
	はくさいそぼろ汁				とりひきにく	かたくりこ	はくさい,にんじん,しょうが	しお,うすくちしょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,かつおだし	29.3 g
	スイートポテト					スイートポテト			21.7 g
11 (金)	コッペパン	○		○		コッペパン			2.7 g
	とり肉のハニーマスタード焼き				とりにく	はちみつ,オリーブあぶら	たまねぎ,ピーマン,にんにく	しろワイン,しお,うすくちしょうゆ,マスタードあらびき	791 kcal
	ミネストローネ				ベーコン	じゃがいも,さとう,オリーブあぶら	キャベツ,にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく,トマトかん(ダイス)	トマトケチャップ,あかワイン,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,みりん,とりがらスープ	32.5 g
	いちごジャム					いちごジャム			32.4 g
14 (月)	ごはん	○		○		こめ			2.8 g
	マーボー豆腐				とうふ,ぶたひきにく,こめみそ	こめあぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほししいたけ,にら,たけのこ	トウバンジャン,さけ,しお,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ,	798 kcal
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン,ごまあぶら	はくさい,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	30.7 g
	みかんゼリー					みかんゼリー			22.9 g
									2.7 g

*表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1～3年はその約7割の量、小学部4～6年は約8割の量となっています。材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

