

9月



予

定

献

立

表



ひ	う	び	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			栄 養 量		
			しゅ しよく 主 食	牛 乳	おかず 其他	茎に血・肉・骨を	茎に体の調子を	茎に熱・力を	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)
						つくる食品 (あか)	ととの 整える食品 (みどり)	つくる食品 (き)		
2	水	なつやさい カレーライス	○	カリカリベーコンサラダ てづくりぶどうゼリー	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ きゅうり ぶどう	こめ さとう じゃがいも ナタデココ あぶら ゼリーのもと	664	17.3	
3	木	マーボー なすどん	○	トックスープ 佐倉(さくら)のなし	ぶたにく わかめ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ なす しょうが にんにく なし	こめ さとう でんぶん トック あぶら	604	13.3	
4	金	ごはん	○	ぶたにくのやさいまき シャキッとあえ スンドゥブチゲ	ぶたにく ツナ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう はくさい きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	703	26.6	
7	月	タコライス	○	やさいちップス はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー トマト キャベツ かぼちゃ れんこん	こめ さとう ゼリー あぶら	670	16.3	
8	火	ごはん	○	バジルチーズチキン コーンサラダ ペンのトマトソースに	とりにく チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト セロリー にんにく	こめ ノンエッグマヨ でんぶん こむぎこ あぶら ペンネ	688	20.8	
9	水	ごはん	○	さけのチャンチャンやき ほうれんそうとしめじのにびたし かぼちゃのみそしる	さけ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし キャベツ かぼちゃ ほうれんそう しめじ えのき	こめ さとう あぶら とうにゅうバター	616	15.6	
10	木	ピザトースト	○	スパゲティサラダ ポトフ	ハム ウインナー ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト ピーマン かぶ キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり	パン エッグマヨ パスタ オリーブオイル あぶら じゃがいも	631	22.9	
11	金	ごはん	○	なすのはさみあげ もやしのナムル とんじる	ぶたにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	なす ねぎ もやし きゅうり だいこん	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	654	19.0	
14	月	からっと ごはん	○	やさいのうめあえ にくじゃが	とりにく ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり うめ しいたけ たまねぎ いんげん	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	621	16.5	
15	火	スパゲティ ミートソース	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにく ひじき チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しいたけ トマト きゅうり	パスタ マヨネーズ でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも	634	18.8	
16	水	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうやき やさいのどほろいため さつまじる	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ だいこん はねぎ	こめ さとう あぶら はるさめ さつまいも	698	24.7	
17	木	わかめごはん	○	とりにくのてりやき しらあえ こまつなのみそしる	とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ こまつな	こめ さとう あぶら こんにゃく	621	15.0	
18	金	ねぎしお ぶたどん	○	すましじる てづくりオレンジゼリー	ぶたにく とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もやし えのき みかん	こめ さとう あぶら でんぶん ゼラチン	620	16.5	
24	木	ごはん	○	コーンフレークチキン おかかあえ ふわふわたまごスープ	とりにく たまご おかか チーズ ぎゅうにゅう とうふ	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう チンゲンサイ	こめ さとう コーンフレーク あぶら ノンエッグマヨ	645	17.4	
25	金	くりごはん	○	たらのみそやき ツナとやさいのごまあえ しらたまじる さつまいもプリン	たら とりにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん しいたけ	こめ くり ごま しらたま あぶら さとう	617	12.9	
28	月	ごはん	○	さわらとれんこんのあまからあげ いそあえ だいこんのみそしる	さわら わかめ あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	れんこん ほうれんそう えのき だいこん しょうが	こめ さとう でんぶん あぶら	639	19.9	
29	火	なんちゃって ココアメロンパン	○	カリポリサラダ ミネストローネ	ベーコン ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん にんじん セロリー たまねぎ キャベツ トマト	パン バター ココア さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	629	27.6	
30	水	ハヤシライス	○	マセドアンサラダ 四街道(よつかいどう)のなし	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト きゅうり しょうが にんにく マッシュルーム	こめ さとう ノンエッグマヨ あぶら なまクリーム	639	17.4	

・都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

野菜のそぼろ炒め



中華風の味付けで
ごはんがすすむ副菜です



<作り方>

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする
- ②小松菜はさっとゆでて水で冷まし水気をしぼる
- ③春雨は表示通り戻しておく
- ④適量の油でにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める
- ⑤人参・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら味付けをする
- ⑥春雨・小松菜・ごま油・ごまを和えて完成

<材料(大人)4人分>

- 豚ひき肉 60 g 程度
- おろししょうが 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- にんじん 中1/3本
- 玉ねぎ 1/4個
- 小松菜 1/2袋
- 春雨 18 g
- 油 適量
- 料理酒 小さじ1
- 顆粒鶏ガラだし 小さじ1/3
- 砂糖 小さじ1/3
- 塩 ひとつまみ
- オイスターソース 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1強
- ごま油 小さじ1/3
- ごま 小さじ1

★給食では小松菜を下茹でしていますが
ご家庭ではなくてもOKです。

★ごはんと一緒に食べれば
栄養バランスが整った朝食に♪

