

令和 元年 9月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
3	火	○	ごはん		ひじきのオイスターソース さんまのしょうがに パインゼリー	なつやさいの みそしる	牛乳 豚肉 味噌 ひじき さんまの生姜煮	白飯 砂糖 油 パインゼリー	人参 大根 南瓜 長葱 小松菜 生姜 筍 青ピーマン にんにく	722	28.6	884	33.1
4	水		小・ライスボールパン 中・ぶどうパン		あげそば ナムル(ドレッシング)		牛乳 レバーそぼろ あおのり 豚肉	ライスボールパン ぶどうパン 蒸し中華麺 油 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 小松菜	720	24.6	838	28.9
5	木	○	ごはん		やきにくどんぶり ヨーグルト	ちゅうか スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 クラシックヨーグルト ソフトクリームヨーグルト	白飯 ごま油 春雨 油 きび砂糖 ごま 澱粉	人参 キャベツ 筍 にんにく チンゲン菜 長葱 生姜 玉葱 もやし 青ピーマン	639	23.4	811	27.7
6	金		小・わかめごはん 中・ごはん		ごまあえ(ドレッシング) しるみざかなのこうそうフライ タルタルソース	こんさいの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 白身魚の香草フライ	白飯 わかめご飯 じゃが芋 油 ごま タルタルソース 香りごまドレッシング	人参 ごぼう 大根 長葱 もやし 小松菜	689	22.8	828	26.3
9	月		ごはん		れんこんサラダ(ドレッシング) ししゃもごまフライ のりふりかけ	さつまじる	牛乳 豚肉 味噌 のりふりかけ 子持ちししゃも胡麻フライ	白飯 油 さつま芋 野菜いっぱいドレッシング	人参 ごぼう 大根 玉葱 長葱 キャベツ れんこん 胡瓜	593	19.5	803	25.3
10	火		ごはん		いとこんにゃくにももの わふうハンバーグ	のっぺいじる	牛乳 油揚げ 豚肉 国産鶏豚バーグ	白飯 油 里芋 蒟蒻 砂糖 ごま油 きび砂糖 澱粉	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長葱 玉葱 青ピーマン	637	25.0	835	31.9
11	水		じこなうどん		小・かきあげ 中・たいがたおこのみやき れいとうみかん	なすの かけじる	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 餃子	地粉うどん ごま油 ごま 油 野菜かき揚げ 鯛形お好み焼き	人参 大根 茄子 長葱 小松菜 みかん	690	22.2	796	26.4
12	木	○	ごはん		マーボー豆腐 小・にらまんじゅう 中・あげぎょうざ 中・なし		牛乳 豆腐 豚肉 味噌 餃子	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉 彩の国にらまんじゅう	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 筍 干し椎茸 にら 梨	642	24.1	916	29.8
13	金		ごはん		さんまのかばやき おつきみだいふく	けんちんじる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 さんま開き澱粉付き	白飯 里芋 澱粉 蒟蒻 油 砂糖 お月見大福	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜	745	24.2	883	27.7
17	火		ごはん		にくじゃが さばのみそに	とうふの すましじる	牛乳 豆腐 蒲鉾 豚肉 さばの味噌煮	白飯 じゃが芋 白滝 三温糖 油	大根 長葱 人参 小松菜 玉葱 さやいんげん	660	25.7	816	30.0
18	水		ごはん		ちくぜんに やきつくね	やさい スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 レバー入り白ごまつくね れんこん入りつくね	白飯 油 澱粉 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 きび砂糖	人参 キャベツ コーン もやし 小松菜 筍 ごぼう れんこん	586	23.4	814	31.5
19	木	○	ごはん		《しょくいくのひ：ちばけんのりょうり》 さんがやき ひじきのり 小・なし	ごじる	牛乳 油揚げ 味噌 いわしのさんが焼き ひじきのり	白飯 油	枝豆 長葱 人参 茄子 小松菜 梨	610	22.9	788	29.4
20	金	○	くろパン		フロッコリーサラダ(ドレッシング) ピロシキ	ポルシチ	コーヒー牛乳 豚肉 生クリーム	黒パン じゃが芋 油 ピロシキ 具沢山玉葱ドレッシング	人参 玉葱 キャベツ セロリー ピーナースト カットマト にんにく フロッコリー 胡瓜	724	22.5	854	26.9
24	火	○	ごはん		ぶたごぼうどん ココアムース	サバスイ サモアはるさめ スープ	牛乳 豆腐 豚肉	白飯 春雨 ごま油 蒟蒻 三温糖 ごま ココアムース	にんにく 人参 玉葱 キャベツ にら コーン 生姜 ごぼう	670	22.4	837	26.9
25	水		ホット ちゅうか めん		きりほしたいこんのサラダ(ドレッシング) 小・だいがくいも 中・かぼちゃコロック	わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 なんと わかめ かぼちゃコロック	ホット中華麺 油 砂糖 きび砂糖 ごま油 さつま芋 ごま 水餃子 パンパンジャードレッシング	生姜 にんにく 切干大根 コーン キャベツ チンゲン菜 もやし 長葱 人参 胡瓜	673	22.4	806	27.2
26	木		ごはん		ごもくきんぴら 小・あつやきたまご 中・キャベツメンチカツ(ソース)	ごまキムチじる	牛乳 豆腐 味噌 豚肉 厚焼き卵 キャベツメンチカツ	白飯 じゃが芋 ごま ごま油 油 砂糖	長葱 人参 大根 白菜キムチ ごぼう れんこん	603	22.5	866	26.5
27	金	○	フラワー ロール		キャベツのサラダ(ドレッシング) やきウインナー 中・はらじゅくドッグ	アイリッシュ シチュー	牛乳 豚肉 無塩せきウインナー	フラワーロール 油 じゃが芋 原宿ドッグ クリームフレンチドレッシング	人参 玉葱 セロリー パセリ キャベツ コーン 胡瓜	630	25.3	941	35.0
30	月	○	小・むぎごはん 中・ごはん		コーンサラダ(ドレッシング)	カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 サウザンアイランドドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン	655	19.6	813	24.1
18回						平均栄養量			660	23.4	841	28.6	
		※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。				栄養基準量			640	18~32	820	25~40	