献立表 9月

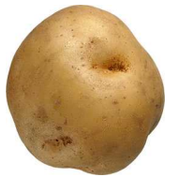
平成23年度
弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。　☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	ご家庭でとってほしい食品	使用する主な食品 体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギー量(kcal)
1	木	冷やし中華	○	えびしゅうまい ゆで枝豆 なし	いも類	牛乳　なると　とり肉 えび　たら	めん　ごま さとう　小麦粉	きゅうり　にんじん　キャベツ もやし　切干大根　枝豆　なし	663
2	金	ごはん 味つきのり	○	茶わんむし アーモンドあえ 夏野菜の揚げ煮	魚介類	牛乳　のり たまご　豚肉	米　さとう　油 アーモンド	ほうれんそう　にんじん　キャベツ　もやし かぼちゃ　なす　ピーマン　たまねぎ こんにゃく　いんげん	615
5	月	塩こぶごはん	○	さけのみそ焼 おかかあえ 夏のとん汁	乳製品	こんぶ　牛乳　さけ　豚肉 かつお節　とうふ　みそ	米　麦　ごま	キャベツ　ほうれんそう　にんじん こんにゃく　かぼちゃ　にんじん なす　とうがん　ねぎ	608
6	火	マーボー丼 (麦ごはん)	○	フライビーンズ きゅうりのピリカラ	くだもの	牛乳　大豆　かたくちいわし 豚肉　とうふ　みそ	米　麦　かたくり粉 油　さつまいも さとう　ごま	きゅうり　しいたけ　たけのこ ねぎ　にら　にんじん　たまねぎ	646
7	水	ごはん	○	肉団子のケチャップソース 五目ひじき かぼちゃのみそ汁	種実類	牛乳　豚肉　鶏肉　ひじき ちくわ　さつま揚　打ち豆 油揚　とうふ　みそ	米　さとう　油	こんにゃく　しいたけ　いんげん にんじん　かぼちゃ　しめじ　ねぎ	625
8	木	フィッシュ バーガー	○	白身魚フライ・スライスチーズ 枝豆サラダ トマトとたまごのスープ	大豆製品	牛乳　チーズ　白身魚 たまご　ベーコン　わかめ	パン　油　さとう	枝豆　きゅうり　にんじん　キャベツ とうもろこし　トマト　たまねぎ チンゲン菜　もやし　パセリ	669
9	金	夏野菜カレー (麦ごはん)	○	茎わかめサラダ	緑の葉の野菜	牛乳　茎わかめ　ハム 豚肉　ベーコン　大豆	米　麦　油 さとう　ルウ	きゅうり　にんじん　もやし　たまねぎ にんじん　なす　ピーマン かぼちゃ　トマト　ゴーヤ　りんご	655
12	月	ごはん	○	とりの香味焼 れんこんのごまあえ お月見汁	いも類	牛乳　とり肉　みそ なると　たまご	米　ごま　さとう 白玉もち　かたくり粉	ねぎ　れんこん　キャベツ　ほうれんそう にんじん　えのき　ねぎ　チンゲン菜	615
13	火	ゆかり ごはん	○	さんまのしょうが煮 いそひたし じゃがいものみそ汁	種実類	牛乳　さんま　ツナ のり　生揚　みそ	米　むぎ じゃがいも	赤しそ　ほうれんそう　キャベツ にんじん　たまねぎ　いんげん	656
14	水	ごはん	○	ハムチーズサンドカツ 切干大根煮 あさり汁	生野菜	牛乳　ハム　チーズ とり肉　あさり とうふ　油揚　みそ	米　パン粉 油　さとう	切干大根　ぜんまい　にんじん　こんにゃく いんげん　えのき　ねぎ　こまつな	663
15	木	ミートソース (ソフトめん)	○	マセドアンサラダ なし	緑の葉の野菜	とり肉　大豆 チーズ　ハム	めん　ルウ じゃがいも　油	マッシュルーム　にんじん　たまねぎ セロリー　もやし　きゅうり　パセリ　なし	718
20	火	中華丼 (麦ごはん)	○	三色ナムル ミニレアチーズ	くだもの	牛乳　ハム　豚肉 いか　えび　うずら卵	米　麦　さとう 油　ごま　かたくり粉 デザート	ほうれんそう　大豆もやし にんじん　たけのこ　きくらげ しいたけ　はくさい　ねぎ　チンゲン菜	577
21	水	さつまいも ごはん	○	さばのカレー焼 ごぼうサラダ もずくのみそ汁	緑の葉の野菜	牛乳　さば　ハム　みそ もずく　油揚　とうふ	米　麦　ごま さつまいも マヨネーズ　じゃがいも	ごぼう　にんじん　きゅうり キャベツ　もやし　ねぎ　えのき	692
22	木	米粉パン いちごジャム	○	れんこんチップス ハムのマリネ ミネストローネ	大豆製品	牛乳　ハム　ベーコン ささみ　あさり　チーズ	パン　ジャム　油 じゃがいも　バター	れんこん　キャベツ　たまねぎ きゅうり　セロリー　いんげん にんじん　かぶ　トマト	662
26	月	♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ **8・9月生まれのお誕生日給食です！** ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪							
27	火	ごはん	○	かれいの薬味ソース 五目豆 さつま汁	緑の葉の野菜	牛乳　かれい　こんぶ 大豆　ちくわ　とうふ 鶏肉　みそ	米　油　さとう ごま　さつまいも	ねぎ　れんこん　ごぼう　こんにゃく にんじん　しいたけ　だいこん	615
28	水	きのこ ごはん	○	とりのてり焼 そくせき漬 こまつなのみそ汁	いも類	油揚げ　牛乳　鶏肉 生揚　みそ	米　麦　さとう ごま	しめじ　えのき　しいたけ　にんじん ごぼう　キャベツ　きゅうり こまつな　ねぎ	559
29	木	五目そば (大麦めん)	○	ホキと大豆のチリソース みそドレッシングサラダ	種実類	牛乳　豚肉　油揚 ホキ　わかめ　いか　みそ	めん　油　さとう	だいこん　にんじん　はくさい　しめじ ねぎ　パセリ　キャベツ きゅうり　とうもろこし	678
30	金	カレーごはん	○	ほうれんそうオムレツ わかめサラダ 秋の香りシチュー	大豆製品	牛乳　たまご　ツナ　わかめ ほたて　ベーコン　チーズ	米　麦　バター さとう　ルウ　油	きゅうり　レモン　たまねぎ しめじ　エリンギ　いんげん	657

～今月の弥彦産～

えだまめ



じゃがいも

たまねぎ

かぼちゃ

給食後の歯みがきが始まります！

※時間内に
食べ終わる
ように
しましょう。