

「早寝・早起き・朝ごはん」で
生活のリズムをととのえよう

29年度

9月献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
4月	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす	米 じゃがいも アレルギーフリーカレールー	698	873
	枝豆とツナのサラダ	ツナ	えだまめ きゃべつ コーン レモン果汁			
5火	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	557	716
	こんにゃくの和え物 ミニゼリー		もやし こまつな こんにゃく	ごま油 ミニレモンゼリー		
6水	焼き肉丼	牛肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゃべつ しょうが にんにく	米 さとう ごま でんぷん	699	823
	揚げぎょうざ わかめスープ	ぎょうざ(ぶた肉) わかめ	ぎょうざ(にら・ねぎ・にんにく・ しょうが・きゃべつ・玉ねぎ) ねぎ えのき	ぎょうざ(ごまご・でんぷん・ 米こ・さとう・ごま油) 油		
7木	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉 牛乳		米 マーマレード でんぷん	638	825
	マカロニサラダ ミネストローネ		きゃべつ にんじん 玉ねぎ えだまめ トマト	マカロニ マヨネーズ じゃがいも パター		
8金	豚肉といんげんの炒め物	ぶた肉 牛乳	いんげん 玉ねぎ しょうが しめじ	米 さとう	651	827
	梅おなか和え いか天	かつおぶし いかの天ぷら(いか)	きゃべつ きゅうり にんじん ねりうめ	ごま いかの天ぷら(ごまご・ でんぷん) 油		
11月	ささみのレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 さとう でんぷん 油	636	818
	ジャーマンポテト 切干大根のみそ汁	ベーコン みそ	玉ねぎ パセリ きりぼしだいこん にんじん ほうれん草 しめじ	じゃがいも パター		
12火	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米	623	815
	かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ぶたひき肉 とうふ	かぼちゃ 玉ねぎ えだまめ にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	さとう でんぷん		
13水	チキンライス	とり肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	米	552	709
	コーンサラダ 野菜スープ		フロッキー もやし コーン	和風ドレッシング		
14木	コロッケ	鶏(ぶた肉) 牛乳	鶏(玉ねぎ)	米 卵(じゃがいも・ ごまご・さとう・パンこ) 油	690	870
	大豆のカレー炒め 大根のこってり煮	大豆 とりひき肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん 大根 こんにゃく しょうが ねぎ	さとう		
15金	なす入り麻婆豆腐	ぶたひき肉 とうふ みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす にら	米 さとう でんぷん	624	823
	ひじきサラダ 蒸し焼き	ひじき しゅうまい(ぶた・とり肉 ・たまご)	きゃべつ きゅうり しゅうまい(玉ねぎ)	ごま油 さとう しゅうまい(ごまご・さとう ・でんぷん・パンこ・ごま油)		
19火	鶏肉の照り焼き	とり肉 牛乳		米 さとう でんぷん	537	739
	小松菜とえのきの和え物 すまし汁		きゃべつ こまつな えのき にんじん 大根 ねぎ			
20水	ホイコーロー	ぶた肉 みそ 牛乳	きゃべつ ピーマン 玉ねぎ しょうが	米 でんぷん さとう	564	741
	春雨の酢の物 中華スープ		きゅうり にんじん もやし しいたけ にら	はるさめ さとう ごま油		
21木	さんまのかば焼き風	さんま 牛乳	しょうが	米 さとう でんぷん ごま 油	689	873
	おかか和え 高野豆腐の煮物	かつおぶし こうやとうふ 平天	きゅうり きゃべつ 白菜 にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
22金	ハヤシライス	牛肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース	米 じゃがいも ハヤシルー	691	885
	和風大根サラダ	わかめ	大根 きゅうり にんじん	青じそドレッシング		
25月	肉じゃが	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	米 じゃがいも さとう	596	763
	きゃべつの酢の物 焼きししゃも		きゃべつ きゅうり	さとう		
26火	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	641	837
	ごま和え 真だくさんみそ汁		こまつな もやし にんじん ごぼう しめじ 大根 ねぎ	さとう ごま		
27水	菜めし	牛乳	なめしのもと	米	611	779
	鶏肉のすき焼き風煮 ツナとわかめの和え物、ぶどう	とり肉 とうふ ツナ わかめ	にんじん 白菜 こんにゃく ねぎ きゃべつ きゅうり ぶどう	さとう さとう ごま油		
28木	コッペパン、焼きそば	ぶた肉 かつおぶし 牛乳	きゃべつ にんじん ピーマン 玉ねぎ	パン ちゅうかめん	614	798
	ごぼうサラダ コーンフライ		ごぼう きゅうり コーンフライ(コーン)	さとう マヨネーズ コーンフライ(パンこ・さとう・ ごまご・ごめこ・でんぷん・油)		
29金	豚肉となすのみそ炒め	あつあげ ぶた肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン なす	米 さとう でんぷん	605	796
	ナムル 中華風かきたま汁		もやし きゅうり にんじん えのき にら	さとう ごま油 ごま でんぷん		

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。