

「早寝・早起き・朝ごはん」で
生活のリズムをととのえよう

30 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 火	夏野菜カレーライス	牛肉 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ	米 ジャがいも カレールー	745	938
	コールスローサラダ	ハム	きゃべつ きゅうり コーン	フレンチクリーミードレッシング さとう		
5 水	まぐろのごまがらめ	まぐろ 牛乳	しょうが	米 さとう でんぷん 油 ごま	686	870
	梅おかか和え	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん 切干大根 ねりうめ	さとう		
	高野豆腐の煮物	こうやとうふ 平天	にんじん 白菜 こんにゃく	さとう		
6 木	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	635	835
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが	さとう ごま ごま油		
	冬瓜スープ	あぶらあげ	とうがん ほししいたけ ねぎ			
7 金	チキンカツ	とり肉 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	729	912
	小松菜とえのきの和え物		こまつな えのき きゃべつ にんじん	さとう		
	ジャがいものそばろ煮	ぶたひき肉	玉ねぎ えだまめ	ジャがいも さとう でんぷん		
10 月	八宝菜	ぶた肉 えび 牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん きゃべつ にら しょうが	米 でんぷん ごま油	672	878
	春雨サラダ		きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油		
	揚げ焼売	しゅうまい(ぶた・とり肉・たまご)	しゅうまい(玉ねぎ)	しゅうまい(こむぎこ・さとう・パンこ・でん ぷん・ごま油) 油		
11 火	鯖のみそ煮	さばのみそに(さば・みそ) 牛乳	さばのみそに(しょうが)	米 さばのみそに(さとう)	587	717
	三色和え		もやし ほうれん草 にんじん	ごま		
	けんちん汁	あぶらあげ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ こんにゃく			
12 水	豚丼	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう	552	709
	きゃべつのポン酢和え	かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん	さとう ごま油		
	豆腐スープ	とうふ わかめ	白菜 しめじ	でんぷん		
13 木	鶏肉のピカタ風	とり肉 たまご 牛乳	パセリ	米 でんぷん	584	748
	ごま和え		こまつな きゃべつ にんじん しょうが ほししいたけ 大根	さとう ごま		
	野菜のうま煮	ぶた肉	にんじん こんにゃく ねぎ にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	さとう		
14 金	肉じゃが	ぶた肉 牛乳	れんこん みずな	米 ジャがいも さとう	686	871
	れんこんの酢の物			さとう ごま		
	竹輪のカレー大ぶら	ちくわ		てんぷらこ 油		
18 火	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	667	855
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	さとう マヨネーズ		
	コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	玉ねぎ しめじ コーン	ポター・ジュースのもと		
19 水	ジャージャー麺	ぶたひき肉 みそ 大豆 牛乳	玉ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん えだまめ にら	ちゅうかめん でんぷん さとう ごま油	629	754
	ひじきサラダ	ひじき	きゃべつ にんじん	さとう ごま油		
	揚げ春巻き、ぶどうゼリー	はるまき(ぶた・とりひき肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・もやし・ きゃべつ)	はるまき(はるさめ・こむぎこ・さとう・ でんぷん) 油 ぶどうゼリー		
20 木	鮭のパン粉焼き	さけ 牛乳	パセリ	米 パンこ 油	658	850
	ポパイサラダ		ほうれん草 もやし にんじん	和風ドレッシング		
	ポークビーンズ	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	ジャがいも さとう		
21 金	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	661	862
	金平ごぼう		にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう ごま ごま油		
	五目煮	あつあげ	大根 にんじん しいたけ ねぎ	さとう		
25 火	さんまの塩焼き	さんま 牛乳		米	610	782
	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		
	さつま汁	とり肉 みそ	ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
26 水	カレーピラフ	ぶたひき肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えだまめ	米 パター カレールー	625	758
	マカロニツナサラダ	ツナ	きゅうり にんじん コーン	マカロニ マヨネーズ		
	コンソメスープ	ベーコン	しめじ きゃべつ ほうれん草			
27 木	鶏肉のチリソース	とり肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ	米 さとう でんぷん 油 ごま油	671	851
	チンゲン菜の中華和え	ハム	チンゲンサイ にんじん	さとう ごま ごま油		
	ビーフンの炒め物	ぶた肉	きゃべつ にんじん にら	ビーフン ごま油		
28 金	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	593	757
	おかか和え	かつおぶし	こまつな もやし	さとう		
	豆乳クリーム煮	ウインナー 豆乳	きゃべつ にんじん しめじ	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。