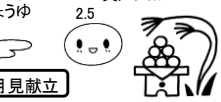
令和元年 9月　**学校給食予定献立表**　（北区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	**4** ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ 手作りドレッシンク	**5** コッペパン・牛乳 中華スープ チンジャオロース ヨーグルト	**6** ごはん・牛乳 みそ汁 とうがんの中華風うま煮 ☆いわしの甘酢かけ
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比	601　21.6　19	626　25.7　30	600　23.9　22
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 （黄）熱や力のもとになる食べ物 （緑）体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』の*小松菜*,*たまねぎ*を使用予定です。	赤）冷豚肉 20　糸こんにゃく 20 緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 60　黄）油 0.5 黄）砂糖 2.5　みりん 1 しょうゆ 5　削りぶし 0.5 赤）ささみフレーク 10　緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5 赤）冷豆腐 10 黄）あたりごま 1　黄）砂糖 1.5 酢 1.5　しょうゆ 2 黄）いりすり白ごま 0.5	赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）*たまねぎ* 20 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5　黄）ごま油 0.2 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 20　緑）たけのこ水煮 10 緑）ピーマン 10　黄）緑豆春雨 5 黄）油 0.5　黄）砂糖 2 しょうゆ 3　料理酒 1 オイスターソース 0.5 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個	緑）*小松菜* 5　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 20　赤）冷うすあげ 2 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4 削りぶし 2 赤）冷豚肉 15　緑）とうがん 30 緑）青ねぎ 1　緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　黄）砂糖 1 酢 0.5　しょうゆ 2.5 豆板醤 0.05 赤）冷いわし（開き） 1枚　料理酒 1 緑）白ねぎ 2　緑）にんじん 5 黄）油 0.2　しょうゆ 3 黄）砂糖 3　酢 2 削りぶし
こんだて	**9** ごはん・牛乳 かきたま汁 ☆豚肉の生姜焼き	**10** 黒糖パン・牛乳 かやくうどん ちくわの磯辺あげ	**11** ごはん・牛乳 みそ汁 卯の花 ☆塩やきとり	**12** コッペパン・牛乳 ポークビーンズ 野菜ソテー ☆アーモンドキャロットケーキ	**13** ごはん・牛乳 月見汁 ☆鮭のさんしょう焼き みたらしだんご
栄養価	603　27.7　27	638　23.9　30	608　23.8　26	696　23.4　32	629　22.8　17
おかずの内容（g）	緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5 赤）焼かまぼこ 10　赤）冷豆腐 20 赤）鶏卵 20　淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 赤）冷豚肉 50　緑）ピーマン 3 緑）土しょうが 1　緑）にんにく 0.2 緑）*たまねぎ* 15　しょうゆ 3 料理酒 1　黄）砂糖 0.5 こしょう 0.01　みりん 1 	赤）冷鶏肉 10　緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 赤）焼かまぼこ 10　赤）冷うすあげ 5 緑）干しいたけ 0.5　黄）冷うどん 60 みりん 1　淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2 赤）焼ちくわ　赤）青のり 0.15 低・中 1/2本　塩 0.05 高 1本 黄）小麦粉 9 黄）油 5 	緑）*小松菜* 5　緑）えのき茸 5 緑）たまねぎ 20　赤）冷うすあげ 3 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4 削りぶし 2 つきこんにゃく 5　緑）青ねぎ 1 緑）にんじん 10　赤）焼ちくわ 10 緑）干しいたけ 0.3　赤）乾おから 3 黄）油 0.5　黄）砂糖 2 みりん 1　淡口しょうゆ 3 削りぶし 赤）冷鶏肉 45　緑）白ねぎ 5 塩 0.4　こしょう 0.02	赤）冷豚肉 10　緑）皮むきトマト缶 15 黄）白いんげん豆水煮 20　緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）油 0.5　ボーンストック 1 黄）ブラウンルウ 7　デミグラスソース 5 ウスターソース 2　塩 0.2 こしょう 0.02 緑）キャベツ 35　緑）にんじん 5 黄）油 0.2　淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1　こしょう 0.02 緑）冷にんじん裏ごし 10　黄）アーモンド（粉末） 8 黄）アーモンドスライス 0.8　赤）牛乳（調理用） 7 黄）コンパウンドマーガリン（有塩） 3　黄）小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.5　黄）砂糖 8	緑）みつば 2　緑）大根 10 緑）にんじん 10　黄）冷さといも 25 赤）焼かまぼこ 10　淡口しょうゆ 4 削りぶし 2　だし昆布 0.5 赤）冷鮭（甘塩） 1切　料理酒 1.2 黄）砂糖 0.7　みりん 3.5 しょうゆ 3.5　粉さんしょう 0.02 黄）冷団子 40　黄）砂糖 5 しょうゆ 2.5  お月見献立
こんだて	**16** **敬老の日**	**17** ミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆わかめサラダ 手作りドレッシング	**18** ごはん・牛乳 すまし汁 親子丼 ☆さつまきなこ	**19** ごはん・牛乳 五目汁 ☆豚肉のマスタード焼き	**20** オリーブパン・牛乳 米粉カレー いかフリッター
栄養価		661　23.7　25	626　22.0　23	606　25.4　25	663　25.0　35
おかずの内容（g）		赤）冷豚肉 10　緑）マッシュルーム缶 10 緑）なす 5　緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 緑）トマトピューレ 10　黄）スパゲティ 30 黄）油 0.5　ボーンストック 1 トマトケチャップ 20　ウスターソース 1 ナツメグ 0.02　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）ささみフレーク 5　緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 5 赤）乾わかめ 0.2 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 しょうゆ 2　黄）ごま油 0.3	緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 10 黄）ふ 1　淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 赤）冷鶏肉 15　緑）みつば 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 35 赤）鶏卵 30　黄）砂糖 1.5 みりん 1　しょうゆ 2 淡口しょうゆ 3　削りぶし 黄）さつまいも 30　赤）きなこ 1.6 黄）油 1.6　黄）砂糖 3	赤）冷鶏肉 10　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 3　緑）にんじん 10 緑）青ねぎ 2　赤）冷豆腐 10 赤）冷うすあげ 3　赤）白みそ 4 赤）赤みそ 6　削りぶし 2 赤）冷豚肉 40　緑）エリンギ 5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15 黄）じゃがいも 20　黄）マヨネーズ風ドレッシング 3 粒入りマスタード 3　しょうゆ 2.5 黄）砂糖 0.3　料理酒 1 塩 0.1　こしょう 0.02 毎月19日は食育の日	赤）冷豚肉 15　緑）なす 5 緑）かぼちゃ 15　緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 30 緑）冷ソテードオニオン 10　黄）油 0.5 ボーンストック 1　緑）りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6　ウスターソース 3 白ワイン 0.5　しょうゆ 2 カレー粉 0.5　クミン 0.05 ローリエ 0.02　黄）米粉 4 塩 0.6　こしょう 0.02 赤）冷いかフリッター 45　黄）油 5
こんだて	**23** **秋分の日**	**24** ごはん・牛乳 みそ汁 ☆ハンバーグのソースかけ 野菜ソテー	**25** ごはん・牛乳 米粉のポタージュ セルフチキンライス	**26** ココアパン・牛乳 長崎皿うどん 揚げ麺 ☆焼シューマイ	**27** ごはん・牛乳 きのこの吸い物 いも煮 ☆さばのごまみそ焼き
栄養価		607　23.0　24	606　21.1　22	708　27.2　35	638　24.0　28
おかずの内容（g）		緑）*小松菜* 5　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 20　赤）乾わかめ 0.2 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4 削りぶし 2 赤）冷チキンハンバーグ 1個　トマトケチャップ 4 とんかつソース 2　ウスターソース 2 黄）砂糖 0.1 赤）冷ベーコン 5　緑）キャベツ 25 緑）にんじん 5　淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1　こしょう 0.02	赤）冷ベーコン 10　緑）クリームコーン缶 20 緑）にんじん 10　黄）冷じゃがいも裏ごし 10 緑）冷ソテードオニオン 10　中華ブイヨン 1.5 赤）豆乳 30　淡口しょうゆ 1 黄）米粉 3　塩 0.5 こしょう 0.02 赤）冷鶏肉 20　緑）マッシュルーム缶 5 緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 35　緑）冷グリンピース 3 緑）トマトピューレ 5　黄）油 0.5 ボーンストック 1　トマトケチャップ 15 ウスターソース 3　塩 0.1 こしょう 0.02	赤）冷豚肉 10　赤）うずら卵缶 20 緑）キャベツ 40　緑）にんにく 0.1 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 30　赤）焼かまぼこ 10 緑）干しいたけ 0.3　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　しょうゆ 3 黄）ごま油 0.2　黄）片栗粉 1 塩 0.2　こしょう 0.02 黄）揚げ麺 1袋 赤）冷シューマイ 2個 	緑）みつば 2　緑）エリンギ 3 緑）しめじ 3　緑）にんじん 5 赤）焼かまぼこ 10　赤）冷豆腐 15 淡口しょうゆ 4　削りぶし 2 だし昆布 0.5 赤）冷豚肉 10　こんにゃく 10 緑）白ねぎ 10　緑）にんじん 10 黄）さといも 30　黄）油 0.5 黄）砂糖 1　料理酒 1 しょうゆ 2.5　削りぶし だし昆布 赤）冷さば（角切） 35　赤）赤みそ 4 料理酒 2　黄）砂糖 2.5 黄）いり白ごま 0.3
こんだて	**30** ごはん・牛乳 おでん ☆和風サラダ 手作りドレッシング	献立表について ・単位はg（グラム） ・食品の数量は中学年の量 （冷）＝冷凍食品	今月は、「山形県」の郷土料理「いも煮」を紹介します。 いも煮は、さといも、牛肉などを煮込んだ鍋ものです。さといもとこんにゃくを煮込み、味をつけた後、牛肉や白ねぎなどを加えます。牛肉のほか豚肉を使ったり、味つけもしょうゆ味やみそ味にしたりと、地域によっていろいろな違いがあります。 山形県では、秋になると、河原などに家族や親しい人たちが集まり、いも煮を作って食べる「いも煮会」の光景がいたるところで見られます。 		
栄養価	619　21.5　24				
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 20 こんにゃく 20　緑）大根 30 黄）じゃがいも 50　赤）焼ちくわ 10 赤）冷厚揚げ 20　黄）砂糖 2 みりん 1　しょうゆ 4.5 削りぶし 1 赤）まぐろ（油漬） 5　緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 5 赤）生ひじき 3 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 しょうゆ 2　黄）ごま油 0.3				

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
9月平均	631	23.9	26	297	75	1.6	2.6	214	0.36	0.48	18	2.25	3.4
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上