

月	火	水	木	金									
<p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>8/28 ごはん・牛乳 レタススープ まぜたらチキンライス</p>	<p>29 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆豆サラダ 手作りドレッシング</p>	<p>30 ごはん・牛乳 五目ラーメン ☆焼とうもろこし ミックスジャム</p>									
<p>栄養価</p>	<p>エネルギー 21.3 たんぱく質 2.8 脂質エネルギー比 28</p>	<p>618 21.7 28</p>	<p>627 22.4 20</p>	<p>615 21.5 22</p>									
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>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)は冷凍品 ・☆はオープンを使用したメニュー</p>	<p>赤)冷豚肉 25 緑)マッシュルーム缶 5 緑)レタス 10 緑)たまねぎ 40 緑)たまねぎ 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 25 緑)たまねぎ 40 緑)にんじん 15 緑)油 0.5 トマトピューレ 5 黄)油 0.5 中華パイオン 0.5 トマトケチャップ 15 ウスターソース 2 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉 15 緑)三度豆 3 緑)土しょうが 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70 赤)一口魚菜天 20 油 0.5 黄)砂糖 2 黄)みりん 0.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 黄)白いんげん豆水煮 5 緑)キャベツ 25 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 5</p> <p>黄)あたりごま 0.2 しょうゆ 2 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 黄)ごま油 0.3</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)メンマ 5 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 15 赤)乾わかめ 0.2 黄)冷中華麺 45 黄)油 0.3 白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>黄)ごま油 0.2</p> <p>緑)冷とうもろこし 1個(35) みりん 1 黄)砂糖 1 しょうゆ 2</p> <p>黄)ミックスジャム 1袋</p>									
<p>9/2 ごはん・牛乳 春雨スープ 豚肉となすの中華炒め</p>	<p>3 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼</p>	<p>4 ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼</p>	<p>5 ごはん・牛乳 かやくうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ</p>	<p>6 ごはん・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとポテトの マヨネーズ焼</p>									
<p>604 24.2 23</p>	<p>601 25.1 25</p>	<p>650 23.7 28</p>	<p>648 22.5 23</p>	<p>641 21.0 34</p>									
<p>赤)冷鶏肉 15 緑)青ねぎ 1 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)緑豆春雨 8 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 35 料理酒 1 しょうゆ 0.5 緑)たけのこ水煮 15 緑)なす 25 緑)ピーマン 5 緑)土しょうが 0.3 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)油 0.5 赤)赤みそ 5 黄)砂糖 2.5 淡口しょうゆ 1 黄)片栗粉 0.3 黄)ごま油 0.2</p>	<p>赤)小松菜 5 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 黄)ふ 2 赤)赤みそ 6.5 赤)白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷豚肉 50 塩 0.1 こしょう 0.5 料理酒 1 緑)ピーマン 3 緑)土しょうが 1.5 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 しょうゆ 1 黄)砂糖 0.5 料理酒 0.5 黄)砂糖 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 黄)冷たまりも煮 25 黄)冷じゃがいも煮 10 洋風パイオン 1 赤)牛乳 30 黄)ホワイトルウ 4.5 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)マカロニ 12 黄)油 0.5 洋風パイオン 0.3 トマトケチャップ 8 緑)トマトピューレ 4 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.03</p>	<p>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 3 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷うどん 45 みりん 1 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤)焼ちくわ 2/3赤)青のり 0.1 黄)小麦粉 10 黄)油 5 塩 0.05</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)クリームコーン缶 5 緑)たまねぎ 5 黄)じゃがいも 40 黄)マヨネーズドレッシング 8 塩 0.1 こしょう 0.01</p>										
<p>9 ごはん・牛乳 みそ汁 さばのごま煮 ふりかけ</p>	<p>10 ごはん・牛乳 にら卵スープ 麻婆丼</p>	<p>11 オリーブパン・牛乳 ポトフ キーマカレー</p>	<p>12 ごはん・牛乳 月見汁 ☆鶏のから揚げ 野菜あんかけ みたらし団子</p>	<p>13 ごはん・牛乳 クリーム煮 ☆ポテトサラダ マヨネーズ風ドレッシング</p>									
<p>640 25.7 29</p>	<p>605 25.7 25</p>	<p>626 25.1 32</p>	<p>676 24.1 20</p>	<p>640 23.3 30</p>									
<p>緑)なす 15 緑)青ねぎ 1 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷豆腐 20 赤)赤みそ 6.5 赤)白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷さば 1切(40) 黄)いりすり白ごま 1 緑)土しょうが 0.3 みりん 2.5 黄)砂糖 2 料理酒 1 しょうゆ 4 酢 0.5 一味唐辛子 0.01</p> <p>ふりかけ(胚芽) 1袋</p>	<p>赤)冷鶏肉 10 緑)にら 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 赤)鶏卵 20 黄)油 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 料理酒 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 25 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんにく 0.2 緑)土しょうが 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)冷豆腐 45 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 0.5 中華パイオン 0.5 赤)赤みそ 2 赤)豆みそ 2 しょうゆ 2 黄)砂糖 0.5 料理酒 0.5 黄)片栗粉 0.05 黄)片栗粉 1 黄)ごま油 0.2</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 30 緑)パセリ 0.1 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 淡口しょうゆ 1 洋風パイオン 1 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 30 赤)ひきわり大豆水煮 10 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 20 黄)油 0.3 ガーリック 0.03 黄)油 0.3 洋風パイオン 0.5 黄)カレールウ 3 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 カレー粉 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02 ナツメグ 0.02</p>	<p>緑)青ねぎ 1 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 黄)冷さといも 30 赤)焼かまぼこ 7 淡口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷鶏肉 44 緑)ピーマン 3 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)油 0.3 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1.5 酢 1 黄)片栗粉 0.3 黄)冷団子 40 しょうゆ 2 黄)砂糖 5</p>	<p>赤)冷鶏肉 10 緑)ホールコーン缶 20 緑)ちんげん菜 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)マカロニ 8 黄)油 0.3 黄)ホワイトルウ 8 ポーンストック 0.8 赤)牛乳 20 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ポレンスハム 10 緑)きゅうり 3 緑)にんじん 5 黄)じゃがいも 40 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>黄)マヨネーズ風ドレッシング 7.5 (クラス1本)</p>									
<p>16 敬老の日</p>	<p>17 ミニミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ごぼうサラダ</p>	<p>18 ごはん・牛乳 肉じゃが 白身魚のフライ ゆでキャベツ・ソース</p>	<p>19 ごはん・牛乳 みそ汁 がめ煮 ☆焼ししゃも</p>	<p>20 ココアパン・牛乳 コーンスープ ウインナーのトマト煮</p>									
<p>「おわんでごはんの日！」 中丸・小丸にごはんを 盛りつけましょう！</p> <p>堺産農産物 堺のめぐみ 堺産農産物「堺のめぐみ」 を使用する予定です。 小松菜 9/3, 26, 27, 30日 たまねぎ 9/2, 6日</p>	<p>622 23.4 28</p>	<p>671 23.8 21</p>	<p>600 22.5 23</p>	<p>654 24.1 39</p>									
<p>赤)冷豚肉(挽肉) 15 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.5 ポーンストック 0.8 トマトケチャップ 20 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)ささがきごぼう 20 酢 1.5 緑)にんじん 5 黄)あたりごま 2 淡口しょうゆ 2 黄)砂糖 2 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)マヨネーズドレッシング 2</p>	<p>赤)冷豚肉 15 糸こんにゃく 20 緑)三度豆 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70 黄)油 0.5 黄)砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)たけのこ水煮 10 こんにゃく 10 緑)洗いごぼう 20 赤)焼ちくわ 10 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 緑)干しいたけ 0.3 みりん 1 黄)砂糖 1.5 削りぶし 3 しょうゆ 3</p> <p>赤)冷ししゃも 1尾(16)</p>	<p>緑)青ねぎ 1 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 30 赤)冷うすあげ 3 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 6.5 赤)白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)たけのこ水煮 10 こんにゃく 10 緑)洗いごぼう 20 赤)焼ちくわ 10 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 緑)干しいたけ 0.3 みりん 1 黄)砂糖 1.5 削りぶし 3 しょうゆ 3</p>	<p>赤)冷豚肉(挽肉) 10 緑)たまねぎ 20 緑)小松菜 15 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 1 緑)にんじん 10 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 6.5 緑)たまねぎ 15 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷中華麺 50 黄)あたりごま 2 黄)油 0.5 中華パイオン 2 しょうゆ 1 料理酒 0.5 赤)赤みそ 10 しょうゆ 0.5 黄)砂糖 1 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄)片栗粉 0.2 黄)ごま油 0.2</p> <p>赤)冷シューマイ 2個(36) 黄)油 4</p>	<p>赤)冷豚肉(挽肉) 30 緑)皮むきトマト缶 8 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.3 中華パイオン 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 黄)砂糖 0.1</p>									
<p>23 秋分の日</p>	<p>24 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ハムサラダ 手作りドレッシング</p>	<p>25 ごはん・牛乳 みそ汁 じゃがいもの磯煮 ☆鮭の風味焼</p>	<p>26 ミニミルクパン・牛乳 小松菜のタンタン麺 揚げシューマイ</p>	<p>27 ごはん・牛乳 みそ汁 いりどりごはん ☆たまごやき</p>									
<p>618 20.9 23</p>	<p>619 25.6 23</p>	<p>624 24.0 33</p>	<p>603 24.1 22</p>										
<p>赤)冷豚肉 21 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 60 黄)じゃがいも 20 黄)油 0.5 ポーンストック 0.8 黄)ハヤシルウ 10 トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤)冷ポレンスハム 10 緑)きゅうり 5 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5</p> <p>黄)マヨネーズドレッシング 2 黄)砂糖 1.5 しょうゆ 1.5 酢 1.5</p>	<p>赤)冷豚肉 15 糸こんにゃく 20 緑)三度豆 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70 黄)油 0.5 黄)砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)たけのこ水煮 10 こんにゃく 10 緑)洗いごぼう 20 赤)焼ちくわ 10 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 緑)干しいたけ 0.3 みりん 1 黄)砂糖 1.5 削りぶし 3 しょうゆ 3</p> <p>赤)冷鮭(甘塩) 1切(30) 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 0.2 酢 2</p>	<p>赤)冷豚肉(挽肉) 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)小松菜 15 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 1 緑)にんじん 10 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 6.5 緑)たまねぎ 15 緑)干しいたけ 0.3 黄)冷中華麺 50 黄)あたりごま 2 黄)油 0.5 中華パイオン 2 しょうゆ 1 料理酒 0.5 赤)赤みそ 10 しょうゆ 0.5 黄)砂糖 1 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄)片栗粉 0.2 黄)ごま油 0.2</p>	<p>赤)冷豚肉(挽肉) 30 緑)皮むきトマト缶 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.3 中華パイオン 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 黄)砂糖 0.1</p> <p>赤)冷たまごやき 1個(30)</p>										
<p>30 ごはん・牛乳 五目汁 切干大根の煮物 ☆焼さんま</p>	<p>あの土地 この土地 ご当地グルメ! 8・9月 福岡県 がめ煮</p> <p>福岡県では、正月やお祭りなどのお祝い事のときによく作られ、 地元では欠かせない味となっています。鶏肉や野菜などいろい ろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の 「がめくりこむ」が名前の由来といわれています。 昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」と も呼ばれます。 19日に登場します。お楽しみに♪</p>												
<p>602 21.3 25</p>	<p>今年の中秋の名月は 9月13日(金)だよ~ きれいな月様が 見られたらいいね♪</p> <p>12日の給食は お月見献立! 楽しみだね</p>												
<p>赤)冷鶏肉 5 緑)ささがきごぼう 10 緑)小松菜 5 緑)キャベツ 10 緑)たまねぎ 10 緑)にんじん 10 赤)赤みそ 7 黄)じゃがいも 10 淡口しょうゆ 0.01 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 5 赤)冷うすあげ 3 緑)切干大根 5 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 淡口しょうゆ 2.5 削りぶし 2 赤)冷さんま(甘塩) 1切(20) 淡口しょうゆ 0.3 黄)油 0.5 料理酒 0.5</p>													
<p>栄養価</p>	<p>エネルギー (kcal)</p>	<p>たんぱく質 (g)</p>	<p>脂質エネルギー比 (%)</p>	<p>カルシウム (mg)</p>	<p>マグネシウム (mg)</p>	<p>鉄 (mg)</p>	<p>亜鉛 (mg)</p>	<p>ビタミンA (μgRE)</p>	<p>ビタミンB₁ (mg)</p>	<p>ビタミンB₂ (mg)</p>	<p>ビタミンC (mg)</p>	<p>食塩相当量 (g)</p>	<p>食物繊維 (g)</p>
<p>8・9月平均</p>	<p>627</p>	<p>23.4</p>	<p>26</p>	<p>300</p>	<p>75</p>	<p>1.7</p>	<p>2.7</p>	<p>223</p>	<p>0.39</p>	<p>0.48</p>	<p>19</p>	<p>2.30</p>	<p>3.5</p>
<p>文部科学省基準</p>	<p>650</p>	<p>21~32.5</p>	<p>20~30</p>	<p>350</p>	<p>50</p>	<p>3.0</p>	<p>2.0</p>	<p>200</p>	<p>0.40</p>	<p>0.40</p>	<p>20</p>	<p>2.00未満</p>	<p>5.0以上</p>