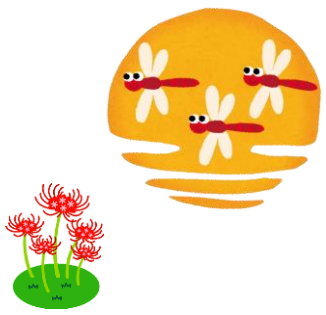
令和元年　9月　　**学校給食予定献立表**　　（南区）　　堺市教育委員会

	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** コッペパン・牛乳 クマラスープ ミートマカロニ	**5** ごはん・牛乳 かやくうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ	**6** 大麦パン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとポテトの マヨネーズ焼
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比	650　23.7　28	648　22.5　23	641　21.0　34
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	**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 ・☆はオーブンを使用したメニュー	赤）冷ベーコン 10　緑）たまねぎ 30 黄）冷さつまいも裏ごし 25　黄）冷じゃがいも裏ごし 10 洋風ブイヨン 1　赤）牛乳 30 黄）ホワイトルウ 4.5　塩 0.3 こしょう 0.02 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　洋風ブイヨン 0.3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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	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 赤）焼ちくわ 2/3本　赤）青のり 0.1 黄）小麦粉 10　黄）油 5 塩 0.05 ふりかけ（ゆかり）1袋	赤）冷ベーコン 12　緑）皮むきトマト缶 15 緑）セロリ 2　緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 黄）マカロニ 10　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6 洋風ブイヨン 1.5　塩 0.5 こしょう 0.02　黄）砂糖 0.1 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）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 8 塩 0.1　こしょう 0.01
こんだて	**9** ごはん・牛乳 みそ汁 さばのごま煮 ふりかけ	**10** ごはん・牛乳 にら卵スープ 麻婆丼	**11** オリーブパン・牛乳 ポトフ キーマカレー	**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	**13** コッペパン・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
栄養価	640　25.7　29	605　25.7　25	626　25.1　32	676　24.1　20	640　23.3　30
おかずの内容（g）	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 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 ふりかけ（胚芽）1袋	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 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 塩 0.1　こしょう 0.02 料理酒 0.5 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 中華ブイヨン 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 豆板醤 0.05　黄）片栗粉 1 黄）ごま油 0.2	赤）冷ベーコン 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　洋風ブイヨン 1 塩 0.2　こしょう 0.02 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 緑）たまねぎ 40　ガーリック 0.03 黄）油 0.3　洋風ブイヨン 0.5 黄）カレールウ 3　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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	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 赤）冷鶏から揚げ 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	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 ボーンストック 0.8　赤）牛乳 20 塩 0.2　こしょう 0.02 赤）冷ボンレスハム 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 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 7.5 （クラス1本）
こんだて	**16** 敬老の日	**17** ミニミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ごぼうサラダ	**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	**19** ごはん・牛乳 みそ汁 がめ煮 ☆焼ししゃも 毎月19日は食育の日	**20** ココアパン・牛乳 コーンスープ ウインナーのトマト煮
栄養価		622　23.4　28	671　23.8　21	600　22.5　23	654　24.1　39
おかずの内容（g）	**「おわんでごはん」の日！** 中椀・小椀にごはんを盛りつけましょう！ **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　26，27，30日** **たまねぎ　6日**	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　ボーンストック 0.8 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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 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）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2	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 赤）冷白身魚フライ 1個（50） 黄）油 5 緑）キャベツ 30 ソース（クラス1本）5	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 赤）冷鶏肉 20　緑）たけのこ水煮 10 こんにゃく 20　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　しょうゆ 3 赤）冷ししゃも 1尾（16）	赤）冷ベーコン 9　緑）ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 20 緑）パセリ 0.2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　赤）鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 塩 0.05　こしょう 0.02 黄）片栗粉 0.5 赤）冷ミニウインナー 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　中華ブイヨン 0.5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　ウスターソース 0.5 黄）砂糖 0.1
こんだて	**23** 秋分の日	**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	**25** ごはん・牛乳 みそ汁 じゃがいもの磯煮 ☆鮭の風味焼	**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	**27** ごはん・牛乳 みそ汁 いろどりごはん ☆たまごやき
栄養価		618　20.9　23	619　25.6　23	624　24.0　33	603　24.1　22
おかずの内容（g）		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　ボーンストック 0.8 黄）ハヤシルウ 10　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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 赤）冷ボンレスハム 10　緑）きゅうり 5 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2　黄）砂糖 1.5 しょうゆ 1.5　酢 1.5	緑）青ねぎ 1　緑）えのき茸 5 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 赤）冷豚肉 10　緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 40　赤）焼ちくわ 10 赤）乾ひじき 1　黄）油 0.3 黄）砂糖 2　みりん 0.5 しょうゆ 3　削りぶし 赤）冷鮭（甘塩）1切（30） 黄）油 0.5　淡口しょうゆ 0.2 酢 2	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 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　中華ブイヨン 2 赤）赤みそ 10　しょうゆ 1 黄）砂糖 1　料理酒 0.5 塩 0.01　こしょう 0.02 豆板醤 0.2　黄）ごま油 0.2 赤）冷シューマイ 2個（36） 黄）油 4	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 赤）冷鶏肉（挽肉）30　緑）ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 10 緑）小松菜 20　緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 10　黄）いり白ごま 1 黄）油 0.5　黄）砂糖 2 しょうゆ 4　料理酒 1 削りぶし 赤）冷たまごやき 1個（30）
こんだて	**30** ごはん・牛乳 五目汁 切干大根の煮物 ☆焼さんま				
栄養価	602　21.3　25				
おかずの内容（g）	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 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 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				

あの土地　この土地　ご当地グルメ！

9月　福岡県　がめ煮

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」といっていたことから「筑前煮」とも呼ばれます。

19日に登場します。お楽しみに♪

今年の中秋の名月は9月13日（金）だよ～きれいなお月様が見られたらいいね♪

12日の給食はお月見献立！楽しみだね

栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比（%）	ｶﾙｼｳﾑ（mg）	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝA（μgRE）	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2（mg）	ﾋﾞﾀﾐﾝC（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
9月平均	632	23.4	27	307	76	1.7	2.6	222	0.38	0.49	20	2.34	3.6
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	5.0以上