

日付	献立名	もりつけかた	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)
1 (水)	～きせつりのりょうり～ なすのみそ豚丼 牛乳 豆腐のすまし汁 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 でん粉	豚肉もも 中みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	にんにくしょうが なす たま ねぎ にんじん 青ピーマン 白 ねぎ えのきたけ ねぎ 冷凍 みかん	オイスターソース 水 食塩 しょうゆ 削りぶし(だし) だし 昆布	579 22.5
2 (木)	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮		学校給食用うどん 小麦粉 油 ごま油	もみのり 個袋 牛乳 ちくわ 青 のり粉 さつま揚げ しらす干し 小	たまねぎ しょうが ねぎ こま つな にんじん キャベツ	しょうゆ みりん 水 削りぶし (だし) だし昆布	586 22.1
3 (金)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 金平っ酢 なすと油揚げのみそ汁		アルファー化玄米 精白米 つきこんにやく サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 さば ひじき 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	ごぼう にんじん たまねぎ な す にら	食塩 酢 酒 しょうゆ 煮干し (だし) 水	589 28.7
6 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味あえ 切干大根のからしあえ 夏けんちん		精白米 でん粉 油 上白 糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 豚肉もも角切り だいたず し ぼり豆腐 油揚げ	しょうが レモン 果汁 パセリ たまねぎ にんじん 冷凍さや いんげん 切干しだいこん りよ くとうもやし ごぼう かぼちゃ ねぎ	酒 しょうゆ 酢 洋からし 粉 煮干し(だし) 食塩 みりん 水	654 28.6
7 (火)	～きせつりのりょうり～ ハンバーガー 牛乳 とうがんですूप		コッパン ごま油	牛乳 ベーコン	キャベツ 冬瓜 にんじん ねぎ きくらげ	ハンバーグ 冷凍 ケチャップ ソース 小袋 チキンブイヨン しょうゆ 食塩 こしょう 水	584 24.3
8 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 千草あえ ひじきふりかけ		精白米 じゃがいも 糸こ んにやく サラダ油 上白 糖	牛乳 牛肉スライス ひじきふり かけ	にんじん たまねぎ 冷凍さや いんげん キャベツ こまつな りよくとうもやし	しょうゆ 酒 みりん 水	542 21.1
9 (木)	9色丼(給食丼) 牛乳 夏野菜のみそ汁 プチたい焼き		精白米 サラダ油 つきこ んにやく 上白糖 ごま油 プチたい焼き	豚肉ももミンチ しぼり豆腐 ひじ き 牛乳 油揚げ 中みそ 赤み そ	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン 冷凍 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン かぼ ちや なす ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し (だし) 水	610 24.8
10 (金)	～おきなわけんのきょうどりょうり～ ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 冷凍パイン		精白米 ごま油 ビーフン 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ 刻み昆布 しらす干し 小	にんじん りよくとうもやし たま ねぎ にら キャベツ チンゲン サイ 冷凍パイナップル	食塩 こしょう しょうゆ 酢	560 24.5
13 (月)	ごはん 牛乳 きびなごの酢漬け キャベツの大豆あえ かぼちゃのみそ汁		精白米 油 上白糖	牛乳 きびなごの空揚げ だいたず ダイス 塩蔵わかめ 中みそ 赤 みそ	しょうが キャベツ りよくとうも やし にんじん かぼちゃ たま ねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	563 21.6
14 (火)	ソーイブレッド 牛乳 若鶏のエスニック焼き フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ		ソーイブレッド 上白糖 サ ラダ油 じゃがいも	牛乳 若鶏肉もも カツ用 ベーコ ン 調製豆乳	キャベツ ホールコーン 冷凍 にんじん たまねぎ かぼちゃ ペースト 冷凍 パセリ	しょうゆ 酢 食塩 カレー粉 一味 フレンチドレッシング 8g こしょう チキンブイヨン 水	687 30.9

令和3年9月		小B	予定献立表		赤崎小学校			
日付	献立名	もりつけかた	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
15 (水)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ		精白米 油 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ 豆腐	なす 乾しいたけ たけのこ ゆで にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酢	594 24	
16 (木)	ベーコンときのこのスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ		ソフトめん オリーブ油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン もみのり 個袋 牛乳 まぐろ 水煮	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム レトルト ねぎ キャベツ ホールコーン 冷凍	食塩 こしょう 酒 しょうゆ チキンブイヨン スープストック 水	593 23.1	
17 (金)	ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ たきあわせ 月見かまぼこ入りすまし汁		精白米 上白糖 さといも 冷凍	牛乳 さけ 中みそ 冷凍ミニ厚揚げ ちらし蒲鉾	レモン にんじん むきえだまめ 冷凍 たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 酒 水 しょうゆ みりん 削りぶし(だし) だし昆布	561 28.4	
21 (火)	パン 牛乳 あじのトマトソースかけ コーンスープ		コッペパン 小麦粉 オリーブ油 でん粉	牛乳 あじ ファイル ベーコン 卵	トマトホール たまねぎ セロリ 青ピーマン にんにく にんじん ホールコーン 冷凍 ねぎ	食塩 こしょう ケチャップ しょうゆ チキンブイヨン 水	581 30.6	
22 (水)	～かんこくりょうり～ ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ キムチスープ 冷凍みかん		精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン	白ねぎ にんじん キャベツ すりおろしりんご たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ゆで りょくとうもやし にら はくさい キムチ 冷凍みかん	みりん しょうゆ 食塩 こしょう チキンブイヨン 水	589 22.5	
24 (金)	キーマカレー 牛乳 寒天サラダ 角チーズ		精白米 サラダ油	豚肉ももミンチ 若鶏肉 むね ミンチ 豚レバーチップ 牛乳 サラダ用糸寒天 角チーズ	にんじん たまねぎ なす 青ピーマン マッシュルーム レトルト にんにく しょうが きゅうり りょくとうもやし	ケチャップ カレールウ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ローリエ 水 ノンオイルドレッシング	604 24.8	
27 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース煮 ワンタンスープ		精白米 ごま油 上白糖 でん粉 ワンタンメン	牛乳 豚肉もも 冷凍ミニ厚揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ゆで 乾しいたけ ねぎ 生きくらげ りょくとうもやし チンゲンサイ	しょうゆ 酒 みりん ケチャップ ウスターソース トウバンジャン 食塩 こしょう チキンブイヨン 水	590 22.8	
28 (火)	パン 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き 野菜スープ ブルーベリージャム		コッペパン じゃがいも サラダ油	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 大豆ひき肉 ミックスチーズ ベーコン	なす しょうが にんにく たまねぎ 青ピーマン にんじん ホールコーン 冷凍 キャベツ パセリ ブルーベリー ジャム	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ハヤシルウ 紙カップ 小判 しょうゆ チキンブイヨン 水	625 26.3	
29 (水)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ ひじき入り酢の物 えのきたけのみそ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 さわら しらす干し 小 ひじき 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	食塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 水 酢 煮干し(だし)	627 29.9	
30 (木)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ		精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース 冷凍 キャベツ りょくとうもやし	ローリエ 食塩 こしょう ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン デミグラスソース 水 しょうゆ 酢	604 22.4	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)