



9月 こんだてよていひょう

今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立東部学校給食センター

に ち 日 曜	こん 献 立 名		主 な 材 料						ち ょう み り よう ほ か 調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
	ぎ ゅう に ゅう 牛乳 む き し つ 無機質	し ゅ 主 さ く 副 食 しょく 食	【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
			たん す い か ぶ つ 炭水化物	し し つ 脂質	たん ぱ く し つ 質	む き し つ 無機質	カロ テ ン	ビ タ ミ ン			
2 火		カレーライス (ごはん)	こめ							648 23.7	831 29.1
		カレーライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	加-粉 (ｱﾙﾎﾞﾝﾌｫｰ) ソース ケチャップ しょうゆ		
		ささみカツ		あぶら	ポテトとおこめの ささみカツ (乳・卵不使用)						
		みかんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ サラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン みかんかん	す しお こしょう			
3 水		ごはん	こめ							569 26.4	743 34.7
		やしししゃも				ししゃも					
		ゆかりあえ					あかしそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
		にくじゃが	じゃがいも さとう (いとこんにゃく)	あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ さけ		
4 木		さつまいもパン	さつまいもパン							618 25.6	829 33.3
		わかどりの マヨネーズやき	さとう	マヨネーズ (ﾉｲｴｯｸﾞ)	とりにく			しお こしょう			
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう		
		ﾄﾏﾄとｵﾋｵのｽｰﾌﾟ	かたくりこ		ベーコン (乳・卵不使用) たまご	トマト	レタス	しお こしょう しょうゆ ガラスープ			
5 金		ごはん	こめ							633 20.7	813 25.2
		ゴーヤのかきあげ	さつまいも てんぷらこ	あぶら	えび		にんじん さやいんげん	たまねぎ ゴーヤ	しお		
		レモンあえ	さとう					キャベツ きゅうり レモン	す しお しょうゆ		
		ぶたじる	じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	みそ にぼし		
8 月		おやこどん (むぎごはん)	こめ むぎ							602 26.3	772 32.7
		おやこどん (ぐ)	さとう		とりにく たまご		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	しお しょうゆ みりん けずりぶし		
		いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	いか			しょうが	しょうゆ さけ カレーこ		
		ごますあえ	さとう	ごま				キャベツ きゅうり もやし	しお しょうゆ す		
9 火		コッペパン	パン							654 26.6	857 34.0
		わかどりの オレンジやき	マーマレード		とりにく			みかんジュース	ワイン しょうゆ		
		こんぶサラダ	さとう	ごまあぶら		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	す しょうゆ しお こしょう		
		クラムチャウダー	じゃがいも		あさり ベーコン (乳・卵不使用)	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう		
		くろまめきなこ クリーム		くろまめ きなこｸﾘｰﾑ							
10 水		ごはん	こめ							609 24.8	788 30.9
		ちくわいそべあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ (卵不使用)	あおのり					
		ナムル	さとう	ごま ごまあぶら				キャベツ きゅうり もやし	す しょうゆ		
		マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす	みそ しょうゆ さけ		
11 木		こめこパン	こめこパン							601 30.3	807 40.2
		さけの ﾊｰﾏｽﾀｰﾄﾞ やき	はちみつ	ｶｰﾌﾞ あぶら マヨネーズ (ﾉｲｴｯｸﾞ)	さけ		パセリ	しお こしょう ワイン マスタード しょうゆ			
		ブロッコリーサラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー	きゅうり コーン	す しお こしょう しょうゆ		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ベーコン (乳・卵不使用)	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
12 金		ビビンバ (むぎごはん)	こめ むぎ							655 21.4	859 27.1
		ビビンバ (ぐ)	さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが きくらげ だいずもやし キャベツ	しょうゆ さけ キムチのもと		
		あげぎょうざ		あぶら	ぎょうざ (乳・卵不使用)						
		はるさめスープ	はるさめ		ベーコン (乳・卵不使用)		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		ぶどう (ﾋﾞｵｰﾈ)						ピオーネ			
16 火		ごはん	こめ							622 20.7	786 25.3
		きびなごｶﾘｶﾘﾌﾗｲ		あぶら	きびなご ｶﾘｶﾘﾌﾗｲ (乳・卵不使用)						
		こまつな マヨネーズいため		マヨネーズ (ﾉｲｴｯｸﾞ)	まぐろオイルづけ		こまつな	キャベツ	しお こしょう しょうゆ		
		とうがんスープ			とうふ	わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ とうがん	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		フルーツあんぱん	フルーツあんぱん (乳・卵不使用)								

に ち 日 曜	献立名		主 な 材 料						調味料 他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅ 主	【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
	むきしつ 無機質	しゅ 副	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン			
17 水		ごはん	こめ							610 28.7	780 35.4
		さばのしおやき			さば				しお		
		すのもの	さとう					キャベツ きゅうり	しお す		
		あつあけ	さとう					もやし	しょうゆ		
		みそいため	さとう (こんにゃく)	あぶら	あつあげ ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	みそ しょうゆ みりん さけ		
18 木		ほていしゅうこう バーガー (パン)	バーガーパン						トナツダッ しお	561 28.4	750 37.0
		ほていしゅうこう バーガー (にく)	さとう コーラ	あぶら	ぎゅうにく			たまねぎ	こしょう しょうゆ		
		ほていしゅうこう ちゅうか					ピーマン	キャベツ			
		コーンスープ	かたくりこ		ベーコン (乳・卵不使用) とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		
		ふくらマヨネーズ		マヨネーズ (ソイegg)							
19 金		ごはん	こめ							590 23.1	758 28.3
		えびつくね	かたくりこ	あぶら	すりみ (卵不使用) とうふ えび			たまねぎ きくらげ	さけ		
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ	しょうゆ		
		さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし	しお しょうゆ けずりぶし こんぶ		
22 月		ごはん	こめ							594 24.6	761 29.9
		さかなの なんばんづけ	かたくりこ	あぶら	ホキ			たまねぎ	しお す みりん		
		おかかあえ	さとう		はなかつお		こまつな	キャベツ	こしょう しょうゆ		
		いそに	じゃがいも さとう (こんにゃく)	あぶら	だいす とりにく あぶらあげ ちくわ (卵不使用)	ひじき	にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん にぼし		
24 水		ごはん	こめ							633 19.1	815 23.1
		おからちぎりがんも	かたくりこ	あぶら	おから とうふ えび		にんじん	きくらげ	しょうゆ みりん		
		あますあえ	さとう					キャベツ きゅうり もやし	す しお		
		こんさいじる	さつまいも (こんにゃく)		あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん ごぼう ながねぎ	しょうゆ みそ にぼし		
25 木		げんえんパン	げんえんパン							571 29.2	771 37.5
		いかのてりやき			いか			しょうが	しょうゆ みりん		
		ブロッコリーの しおナムル		こま ごまあぶら			ブロッコリー	コーン にんにく	ちゅうかだし しお こしょう		
		ビーフンいため	ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	しお こしょう しょうゆ		
		ヨーグルト (プレー)				ヨーグルト					
26 金		ごはん	こめ							621 26.9	797 32.9
		さかなの	さとう		さわら			しょうが	みそ さけ		
		おひたし	さとう		かつおぶし		こまつな	はくさい	しょうゆ		
		さといもの そぼろに	さといも さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	しょうゆ さけ		
29 月		ごはん	こめ							621 22.9	796 28.2
		けんけんれんこん	かたくりこ	あぶら こま	とりにく			しょうが れんこん	しょうゆ さけ		
		いそかあえ	さとう			のり	こまつな	キャベツ	みりん		
		かきたまじる	かたくりこ		たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しょうゆ しお しょうゆ けずりぶし こんぶ		

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。