

2023(令和5)年度 9月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

# 9 がつ もりつけひょう

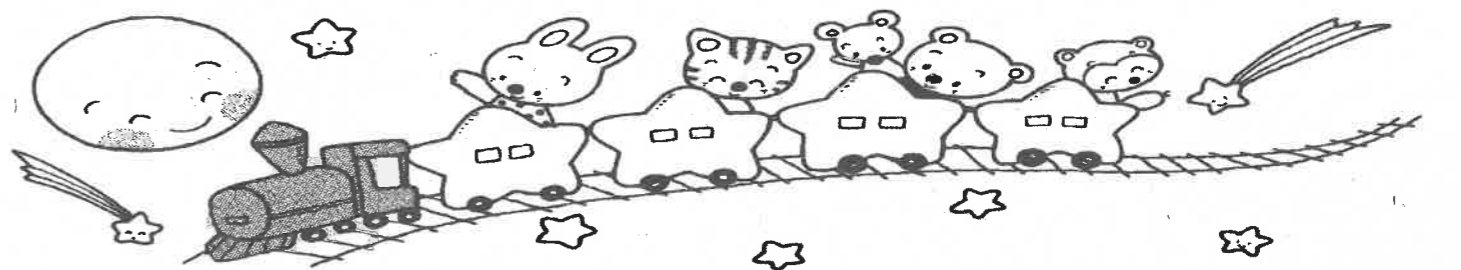


月 火 水 木 金

月 日	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
4月	チキンカレー ふくじんづけ フルーツかんでん	とりにく、なまクリーム ぎゅうにゅう、かんでん缶	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう いちごゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ホールトマト、パセリ、ふくじんづけ もも缶、みかん缶、パイン缶、レモン	660	20.6	19.9	2.7
5月	ソフトフランスパン とんかつ わかめのサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご わかめ、ベーコン	ソフトフランスパン、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも マカロニ、しろいんげんまめ	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、セロリー、ホールトマト トマトビュレ、パセリ	644	29.0	28.3	3.2
6月	とうもろこしごはん さばのピリからやき とうがンスープ	ぎゅうにゅう、さば、とりにく	こめ、さとう、ごま、でんぶん はるさめ	とうもろこし、しょうが、にんじん とうがん、ながねぎ、こまつな たけのこ、えのきだけ	637	23.8	24.6	1.9
7月	ひやしきつねうどん かきあげ ごまあえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご のり、みそ	さとう、みずあめ、うどん こむぎこ、あぶら、ごま ぶどうゼリー	こまつな、にんじん、たまねぎ もやし、ほうれんそう	637	21.5	21.8	3.2
8月	ごはん はっぼうさい あげじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか あげボール、うずらたまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム にんじん、はくさい、ちんげんさい たけのこ	661	28.6	22.6	2.5
11月	さけごはん ウイナーソーテー にくじゃが きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう さけ、ぎゅうにゅう ポークウイナー、ぶたにく けずりぶし	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、さんおんとう ごまあぶら、ごま	だいこんは、ひろしまな、きょうな たまねぎ、にんじん、こんにやく こまつな、きゅうり、しょうが	641	23.6	20.3	3.1
12月	ロールパン とりとだいのチリソース フレンチサラダ ABCスープ なし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく だいの、ぶたにく	ロールパン、でんぶん、あぶら さとう、じゃがいも、マカロニ こむぎこ	しょうが、ながねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん パセリ、たまねぎ、とうもろこし なし	654	29.3	27.3	3.2
13月	ごはん しろみぎかなのごまだれがけ きんぴら ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、メルルーサ みそ、ぶたにく、とうふ	こめ、こむぎこ、でんぶん あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	とうがらし、ごぼう、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ こまつな	630	27.1	16.4	2.3
14月	ジャージャーめん ちゅうかサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、りんご	660	26.9	25.3	3.4
15月	スタミナライス とりのてりやき みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、とりにく けずりぶし、わかめ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	ごぼう、にんじん、まいたけ グリーンピース、しょうが、たまねぎ だいこん、こまつな	620	28.0	22.7	2.7
19月	トマトスパゲッティ こがたチーズパン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく	チーズパン、スパゲッティ オリーブあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、ホールトマト ピーマン、レモン、もも缶、みかん缶 パイン缶、りんご	645	24.5	17.9	2.1
20月	こぎつねごはん いかフライ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、いか、たまご ぶたにく、ベーコン	こめ、さとう、こむぎこ パンこ、あぶら	にんじん、さやいんげん、キャベツ たまねぎ、パセリ	610	28.6	23.3	3.1
21月	まるパン タンドリーチキン はるさめサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、なまクリーム	まるパン、あぶら、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも バター、しろいんげんまめ	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん、たまねぎ	641	28.8	29.7	3.5
22月	ツナそぼろごはん ぶたじる りんご	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、だいのミート ぎゅうにゅう、けずりぶし、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが、ごぼう こんにやく、だいこん、ながねぎ りんご	640	24.9	20.9	1.9
25月	ごはん プルコギ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とりにく	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、ら りんご、ちんげんさい	640	27.3	22.0	2.6
26月	ペネポロネーゼ むしパン コールスローサラダ ドライブルーン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、チーズ なまクリーム、ぶたにく	さとう、マカロニ あぶら、バター ホットケーキミックスこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、キャベツ ホールトマト、トマトビュレ きゅうり、とうもろこし、ドライブルーン	643	23.8	24.2	3.4
27月	わかめごはん めかじきのてりやき ナムル さつまじる	はっこうにゅう わかめ、はっこうにゅう、めかじき けずりぶし、とりにく、あぶらあげ とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、さつまじも	しょうが、もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、ながねぎ	637	29.8	12.2	3.5
28月	くるパン とりとやさいのクリームに ごまドレッシングサラダ きよほう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ なまクリーム	くるパン、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、パセリ、きゅうり、きよほう	613	23.5	26.4	2.6
29月	エビチャーハン にくだんごのあまずあん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう ミートボール	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ワンタンのかわ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、しょうが、もやし ちんげんさい	633	26.8	22.1	3.5

4 ぎゅうにゅう フルーツかんでん ふくじんづけ チキンカレー	5 ぎゅうにゅう わかめのサラダ とんかつ ミネストローネ ソフトフランスパン	6 ぎゅうにゅう さばのピリからやき とうもろこし ごはん	7 ぎゅうにゅう ぶどうゼリー ごまあえ かきあげ ひやしきつねうどん	8 ぎゅうにゅう あげじゃがいもの そぼろに はっぼうさい ごはん
11 ぎゅうにゅう きゅうりのかおりづけ ウイナーソーテー にくじゃが さけごはん	12 ぎゅうにゅう なし ヌレンチサラダ とりとだいの チリソース ロールパン	13 ぎゅうにゅう きんぴら しろみぎかなの ごまだれがけ ごはん ごもくスープ	14 ぎゅうにゅう りんご ちゅうかサラダ ジャージャーめん	15 ぎゅうにゅう とりのてりやき みそしる スタミナライス
18 けいろう 敬老の日 ひ	19 ぎゅうにゅう フルーツポンチ トマトスパゲッティ こがたチーズパン	20 ぎゅうにゅう いかフライ キャベツの スープ ごぎつね ごはん	21 ぎゅうにゅう はるさめサラダ タンドリーチキン しろいんげんまめの ポタージュ まるパン	22 ぎゅうにゅう りんご ぶたじる ツナそぼろごはん
25 ぎゅうにゅう プルコギ ちんげんさいの スープ	26 ぎゅうにゅう ドライブルーン コールスローサラダ ペネポロネーゼ むしパン	27 はっこうにゅう ナムル めかじきのてりやき わかめ さつまじる ごはん	28 ぎゅうにゅう きよほう ごまドレッシング サラダ とりとやさいの クリームに くろパン	29 ぎゅうにゅう にくだんごの あまずあん ワンタン スープ エビ チャーハン

\*9月から食器が変わります。



(注) 学校によって献立を変更することがあります。