



学校給食献立予定表

令和4年9月

今月は
食欲をそそる献立です。

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	廿日市市産 しょうやてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・木	セルフドライカレーサンド 牛乳 ワンタンスープ		パン でんぶ ワンタンのかわ じゃがいも	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	606	3.0
2・金	ぶたどん 牛乳 きゅうりとわかめのすのもの なし		ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あかみそ しらすばし ちくわ わかめ	しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが きゅうり なし	562	1.7
5・月	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにごみ キャベツのごまあえ		ごはん さとう でんぶ あぶら しろごま	牛乳 えび とうふ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ しょうが さやいんげん キャベツ	537	1.7
6・火	ごはん 牛乳 チャプチェ なつやさいのスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	牛乳 ぎゅうにく とりにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ かぼちゃ スキニ とうがん チンゲンサイ	556	1.7
7・水	ごはん 牛乳 マーボーなす もやしとにらのナムル		ごはん でんぶ しろごま あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく あかみそ みそ しらすばし わかめ	なす しめじ たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが とうがらし もやし にら	555	2.3
8・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ひじきとツナのサラダ れいとうみかん		パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) キャベツ きゅうり みかん	641	3.2
9・金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ ゆでキャベツ つきみじり		ごはん でんぶ あぶら しらすだんご さといも	牛乳 かつお あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	654	1.6
★ 12・月	ごはん 牛乳 はっばうさい こまつなとかまぼこのあえもの		ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく いか もずく かまぼこ	キャベツ たまねぎ ★にんじん たけのこ さやいんげん しめじ しょうが こまつな もやし	558	1.6
13・火	ミニこくとうパン 牛乳 ひやしちゅうか キャベツとコーンのいためもの		パン(くろざとう) ちゅうかめん さとう ごまあぶら	牛乳 ロースハム ベーコン	もやし きゅうり にんじん ほししいたけ キャベツ コーン	618	3.6
14・水	こめこなつやさいカレーライス 牛乳 えだまめのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく しらすばし	たまねぎ にんじん トマト トマト(缶) なす セロリ にんにく しょうが えだまめ コーン きゅうり	600	2.0
15・木	セルフチーズサンド(1食用マヨネーズ) みかんジュース パンプキンスープ		パン じゃがいも バター こむぎこ (マヨネーズ)	牛乳 ロースハム チーズ ベーコン なまクリーム しろいんげんまめのペースト	みかんジュース キャベツ かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ	673	3.4
16・金	ごはん 牛乳 さけのあまずづけ こふきいも くきわかめのきんぴら		ごはん でんぶ あぶら さとう じゃがいも しろごま ごまあぶら	牛乳 さけ なまあげ さつまあげ くきわかめ	たまねぎ パセリ ごぼう こんにゃく にんじん	667	2.0
20・火	ごはん 牛乳 いりどり はるさめのすのもの		ごはん さといも さとう あぶら はるさめ	牛乳 とりにく なまあげ しらすばし	さやいんげん にんじん れんこん こんにゃく ごぼう なましいたけ きゅうり	562	1.4
21・水	ごはん 牛乳 さんまのしおやき こまつなだいずのおひたし とうふのあかし		ごはん あぶら さとう	牛乳 さんま だいず とうふ わかめ あかみそ みそ	こまつな もやし えのきたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	622	2.2
22・木	コッペパン 牛乳 とりにくのからあげ そえやさい やさいスープ		パン でんぶ あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	589	2.9
26・月	ふわふわどんがり 牛乳 ほうれんそうとしめじのおかかあえ		ごはん さとう でんぶ	牛乳 とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しめじ もやし ほうれんそう	556	1.8
27・火	ツイストパン 牛乳 ごぼうときのこのスパゲティ ひじきとえだまめのマリネ		パン(さとう バター) スパゲティ オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう なましいたけ えのきたけ にんにく えだまめ きゅうり	619	3.3
28・水	あなごめし(廿日市市) きりぼしだいこんのすのもの ながいもじる		ごはん しろごま さとう ごまあぶら ながいも	牛乳 あなご きざみこんぶ しらすばし とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ なめこ ねぎ	545	2.9
29・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン コーンサラダ		パン べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく きんときまめ まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) パセリ コーン キャベツ きゅうり	563	2.4
30・金	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱり きゅうりのしおもみ じゃがいものみそしる		ごはん さとう でんぶ じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり しめじ だいこん にんじん ねぎ	597	2.0

※ () はパン・ごはんに入っている材料, [] は1食用小袋使用, ____ は冷凍食品および加工食品とその材料, ~~~~~ は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
★今年度より、卵除去食の提供を開始します。対象の日に マークを、献立名および除去する食品を太字で示しています。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力」〜楽しく、おいしく〜ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「いりどり」です。

「いりどり」

《材料は4人分()内は切り方》

鶏肉(一口大).....180g

A { しょうゆ.....8g (小さじ1強)
さとう.....8g (大さじ1弱)
油.....20mL (大さじ2弱)

にんじん(乱切り).....60g
れんこん(乱切り).....60g
ごぼう(乱切り).....60g

干しいたけ(4つに切る).....12g (4枚)
こんにゃく(手でちぎる).....60g
さやえんどう(すじをとる).....40g
水.....360mL (1カップ強)
煮干し.....15尾くらい
塩.....2g (つまみ)
さとう.....12g (大さじ1強)
しょうゆ.....16mL (大さじ1弱)

《作り方》

①煮干しでだしをとる。
②干しいたけは水につけて戻し、4つに切る。
③こんにゃくはゆでてアク抜きをする。
④さやえんどうはすじをとり、さっとゆでる。
⑤鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、Aのさとうとしょうゆで下味をつけ、血に取り出しておく。

⑥鶏肉を炒めた鍋ににんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけを入れて炒め、①のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑦さとうを加えて5分煮る。鶏肉を戻して、塩、しょうゆを加えて煮詰める。火を切る直前に④のさやえんどうを加えて混ぜる。
⑧深めの器に盛りつける。