



学校給食献立予定表

令和5年9月

廿日市市立廿日市学校給食センター

今月は
食欲をそそる献立です。

日・曜	こんだてめい	廿日市市内産 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		
						基準値 (小) 650 (中) 830	基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
1・金	みんなdeたべよ!! ドライカレーライス 牛乳 コーンサラダ		ごはん さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	えだまめ たまねぎ なす にんじん パセリ にんにく コーン キャベツ みずな	629 777	1.1 1.6
4・月	ごはん 牛乳 チャプチェ とうがんスープ		ごはん あぶら さとう はるさめ しろうごま でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく えび	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 とうがん しめじ チンゲンサイ たまねぎ	648 787	2.3 3.0
5・火	ごはん 牛乳 とりにくのチリソースがけ きゅうりのしおもみ みそしる		ごはん でんぶん あぶら さとう	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 かぼちゃ えのきたけ にら	600 724	2.4 3.4
6・水	ぶたどん 牛乳 なつやさいのサラダ		ごはん さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく かつおぶし	しらたき たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり トマト キャベツ コーン	578 712	1.5 2.0
7・木	こくとうパン 牛乳 おながなすのトマトに フレンチサラダ れいとうみかん		パン(くろざとう) オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ロースハム	なす 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	607 766	2.6 3.2
8・金	ごはん 牛乳 だいちういりいそに もやしとほうれんそうのすのもの		ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 だいち ぶたにく ひじき さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん ごぼう もやし ほうれんそう	584 701	1.1 1.4
11・月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに さんしょくあえ		ごはん じゃがいも でんぶん あぶら しろうごま ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく しらすばし きざみこんぶ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ ★にんじん しょうが にんにく こまつな コーン	613 742	1.3 1.5
12・火	ひやむぎ 牛乳 ちくわのゆかりあげ キャベツとしめじのおかかあえ ヨーグルト		ひやむぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	牛乳 ちくわ かつおぶし ヨーグルト	きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ ゆかり キャベツ しめじ もやし ほうれんそう	521 609	3.5 4.3
13・水	ごはん 牛乳 ぶたにくのちゅうかいため はるさめサラダ		ごはん あぶら さとう でんぶん べにばなあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にら しょうが にんにく きゅうり もやし	551 661	1.4 1.9
14・木	コッペパン 牛乳 あじのラビゴットソース ジュリエンスープ		パン こむぎこ でんぶん あぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 あじ ベーコン	たまねぎ きゅうり トマト キャベツ にんじん えのきたけ	582 736	2.8 3.7
15・金	ごはん 牛乳 とうふのカレーいため ごぼうのマリネ		ごはん あぶら さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく まぐろのみずに	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にら ごぼう だいこん	571 683	1.5 1.9
19・火	むぎたつぷりごはん 牛乳 よしの きゅうりのすのもの いりこ		ごはん(むぎ) じゃがいも あぶら さとう でんぶん	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ かえりいりこ	にんじん こんにゃく さやいんげん なまししいたけ きゅうり たまねぎ	565 690	1.8 2.2
20・水	ごはん 牛乳 モーボーなす もやしとにらのナムル		ごはん でんぶん さとう しろうごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ わかめ みそ	なす ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし にら	555 662	2.2 2.7
21・木	ツイストパン みかんジュース しろいんげんまめのごめこシチュー たまねぎのサラダ		パン(さとう バター) じゃがいも バター ごめこ さとう べにばなあぶら	とりにく しろいんげんまめ ごめこ しろいんげんまめのペースト 牛乳	にんじん たまねぎ まいたけ パセリ にんにく きゅうり みかんジュース	569 730	2.4 3.2
22・金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ ほうれんそうのおひたし おおひら(大竹市)		ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 なまあげ かつお とりにく	にんにく しょうが ほうれんそう もやし こんにゃく れんこん だいこん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	626 761	1.5 1.9
25・月	あなごめし(廿日市市) 牛乳 こまつなとあぶらあげのすのもの すましじる		ごはん さとう ながいも	牛乳 あぶらあげ あなご とうふ	もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	513 625	2.4 3.1
26・火	パインパン 牛乳 スパゲティナポリタン しらすのサラダ		パン オリーブあぶら スパゲティ べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン しらすぼし	(パイン) たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(缶) にんにく パセリ だいこん みずな	595 767	3.1 4.3
27・水	ごはん 牛乳 ごもくめ きりぼしだいこんのあえもの		ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 だいち なまあげ こんぶ かまぼこ	にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん もやし きりぼしだいこん ほうれんそう	579 695	1.2 1.7
28・木	セルフチーズサンド(復用マヨネーズ) 牛乳 パンプキンスープ		パン(マヨネーズ) じゃがいも バター ごめこ	牛乳 ロースハム チーズ ベーコン しろいんげんまめのペースト なまクリーム	キャベツ かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ	730 888	3.6 4.4
29・金	ごはん 牛乳 さんまのかばやき レモンふうみだいこん つきみじる		ごはん でんぶん あぶら さとう さといも しろうごま しらたまもち	牛乳 さんま あぶらあげ	だいこん レモン にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	703 880	1.5 2.1

※()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申し出てください。

※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。

※卵除去食について、対象の献立及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・中学生のみならず、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「もやしとにらのナムル」です。

料理力の献立
レシピ紹介

「もやしと
にらのナムル」

《材料は4人分()内は切り方》

もやし(3cm).....1袋
にら(3cm).....1/2わ
いりごま.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1強
ごま油.....小さじ1弱

《作り方》

①もやしとにらをよく洗う。
②いりごまを、すりばちですっておく。
③沸騰した湯で、もやしを約2分ゆで、水に入れて冷まし、すぐに取り出す。
④にらも同じようにゆで、水に入れて取り出す。
⑤もやしとにらの水気をしぼり、3cmに切る。
⑥ボウルにしょうゆ・ごま油を混ぜ、もやしとにらを入れて混ぜ、最後に②のごまを加える。

