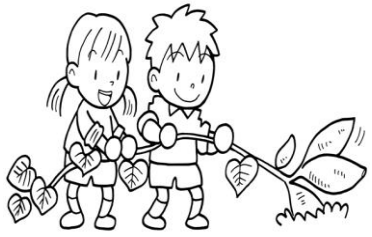
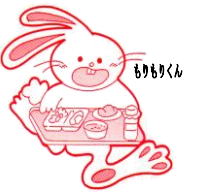


平成29年
9月分

学校給食献立表

(平成29年 9月 5日～ 9月 29日 18回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



火				水				木				金										
5	エネルギーkcal	たんぱく質g	しつごg	6	621	29.0	18.4	7	696	21.3	22.3	8	576	28.5	23.4							
ハンバーグサンド しよくパン ハンバーグ 1こ トマトケチャップ トマトピューレ しお さとう しょうゆ でんぷん カレーソーテ ツナ 10 キャベツ 35 にんじん 5 カレーこ ウスターソース しお	572	25.1	23.0	ごはん かんこくふうすきやき とうふ 50 ぶたにく 20 たまねぎ 30 にんじん 10 はくさいキムチ 10 あおねぎ 5 えのきたけ 5 りんごピューレ 3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 いとこんやく 30 さとう	ごはん	◆	ぎゅうにゅう	◆	カレーライス げんまいいりごはん ぶたにく 25 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 15 りんごピューレ 5 ブルーピューレ 1 しょうが 0.2 にんにく 0.1 とりから とんこつ デミグラスソース 1.5 カレールー 15 ウスターソース トマトケチャップ	◆	ウインナー 1ぼん	◆	ジュリエンスープ ショルダーベーコン 10 じゃがいも 15 キャベツ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 セロリー 2 パイオン 12 かんてんサラダ きゅうり 25 にんじん 5 ホールコーン 5 こんにやくかんてん 0.3 ドレッシング クラス1ぼん	◆	ぎゅうにゅう	◆	いわけのトマトソース いわけ 1きれ トマト 2 ソーテたまねぎ 8 セロリー 0.4 にんにく 0.04 でんぷん しお さとう しょうゆ オリーブあぶら あぶら					
11	652	26.5	19.9	12	602	20.4	23.9	13	617	28.7	19.1	14	571	28.8	16.5	15	579	20.1	19.2			
なすのみそしる あぶらあげ 10 こまつな 15 なす 10 あおねぎ 5 あかみそ 10 けずりぶし 3 だしこんぶ 2.5 0.6	◆	ぎゅうにゅう	◆	コッパパン いちごジャム 1ふくろ マカロニスープ ウインナー 15 こめこマカロニ 4 キャベツ 15 たまねぎ 10 ソーテたまねぎ 10 にんじん 5 セロリー 2 パイオン 12 しお	◆	ぎゅうにゅう	◆	ツナとポテトの マヨネーズやき ツナ 10 フレンチポテト 25 ホールコーン 10 たまねぎ 5 ノンエッグマヨネーズ 13 しお	◆	むぎいりごはん やさいふりかけ 1ふくろ さわにわん ぶたにく 15 たけのこ 15 ごぼう 10 にんじん 5 しいたけ 5 みつば 3 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 しお	◆	ぎゅうにゅう	◆	さばのしおやき さば 1きれ しお	◆	オリーブパン ◆	◆	ぎゅうにゅう	◆	かぼちゃの とろけうポターージュ ベーコン 5 かぼちゃ 20 たまねぎ 20 かぼちゃピューレ 20 クリームコーン 20 パセリ 0.5 とりから とんこつ とうじゅう しお ナタ・デ・ココフルーツ ナタ・デ・ココ 20 みかん(缶) 20		
18	652	26.5	19.9	19	628	28.3	23.7	20	599	24.7	16.7	21	695	26.8	22.8	22	658	23.8	25.4			
けいろうのひ ぶたにく 50 しょうが 0.25 しょうゆ さとう あぶら	◆	ぎゅうにゅう	◆	おさつロール ◆	◆	ぎゅうにゅう	◆	ちゅうかどんぶり ごはん ぶたにく 20 いか 15 はくさい 40 もやし 20 たけのこ 15 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.03 あかみそ 1.6 はちまようみそ 1.6 とうぼんじやん 0.15 とりから しょうゆ さとう でんぷん	◆	むぎいりごはん ◆	◆	ぎゅうにゅう	◆	ぶたじゃが ぶたにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 10 いとこんやく 30 けずりぶし 0.8 しょうゆ さとう	◆	みりんほし さんま 1きれ	◆	コロケサンド しよくパン コロケ 1こ あぶら ウスターソース とんかつソース さとう でんぷん キャベツのソーテ ツナ 5 キャベツ 20 たまねぎ 5 にんじん 5 ウスターソース しお	◆	ぎゅうにゅう	◆	チリコンカン きんときまめ(ゆで) 15 ぶたミンチ 20 ベーコン 10 たまねぎ 40 にんじん 10 にんにく 0.1 トマトケチャップ トマトピューレ さとう しょうゆ しお チリペッパー 0.03
25	673	21.1	19.7	26	572	28.2	19.0	27	698	27.7	22.5	28	574	21.2	13.5	29	575	17.8	23.1			
ハッシュド ボークライス げんまいいりごはん ぶたにく 20 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 20 セロリー 5 にんにく 0.1 とりから とんこつ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんかつソース こめこハヤシルウ 13 しお	◆	ぎゅうにゅう	◆	こくとうパン ◆	◆	ぎゅうにゅう	◆	あつあげのみそに あつあげ 50 ぶたにく 20 たまねぎ 40 ごぼう 15 にんじん 10 ぶなしめじ 5 さやいんげん 5 あかみそ 9 けずりぶし 0.8 しょうゆ さとう	◆	むぎいりごはん ◆	◆	ぎゅうにゅう	◆	とりにくのごまふうみ とりにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 20 いとこんやく 30 しろごま 1 けずりぶし 0.8 さとう	◆	かぼちゃのてんぷら カットかぼちゃ 1まい こめこ 7 しお あぶら おひたし ほうれんそう 20 こまつな 20 しょうゆ さとう	◆	コッパパン ◆	◆	ぎゅうにゅう	◆	スープパグティ ベーコン 15 スパゲティ 5 たまねぎ 20 ホールコーン 10 にんじん 5 きゅうり 20 バター 1 こなチーズ 2 なまクリーム 2 とりから とんこつ こむぎこ 1 ポターージュのもと 0.4 しお ポテトサラダ じゃがいも 30 キャベツ 10 にんじん 5 しお さとう マヨネーズ クラス1ぼん アロエフルーツ アロエ 20 みかん(缶) 20

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・米飯工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにも関わらずアレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう!

献立表中の♥♦♣マークは、三色栄養(食べ物の3つの働き)をあらわします。

- ♥赤・・・からだをつくる
乳・卵・魚・肉・大豆・海藻
(たんぱく質・ミネラル)
- ♦黄・・・エネルギーになる
穀類・いも・さとう・あぶら・種実
(脂質・炭水化物)
- ♣緑・・・からだの調子をととのえる
野菜・くだもの・きのこ
(ビタミン・ミネラル)

献立表の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせられています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
9月平均栄養量	620	24.9	20.7 (30.1%)	308	2.7	353	0.43	0.49	23	3.8

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

● 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。

● 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。