

平成30年
9月分

学校給食献立表

(平成30年 9月 5日～ 9月 28日 16回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



2学期も給食をたくさん食べて

元気に楽しくすごしましょう。



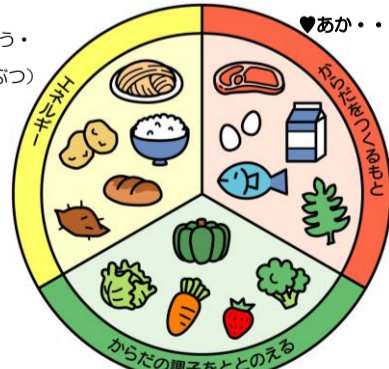
魚を食べるときは、骨に気を付けてたべましょう。

月	火	水	木	金
<p>10 641 23.1 18.1</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>あつあげのちゅうかに ◆ やまぎょうざ ◆</p> <p>あつあげ 40 ◆ ぎょうざ 2こ ◆</p> <p>ぶたにく 15 ◆</p> <p>たまねぎ 20 ◆</p> <p>こまつな 20 ◆</p> <p>たけのこ 15 ◆</p> <p>にんじん 15 ◆</p> <p>ほししいたけ 0.5 ◆</p> <p>しょうが 0.5 ◆</p> <p>にんにく 0.1 ◆</p> <p>でんぶん ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>とりから ◆</p> <p>ナムル ◆</p> <p>もやし 25 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>にんにく 0.01 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>す ◆</p> <p>ごまあぶら ◆</p>	<p>11 583 20.1 24.2</p> <p>オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ミネストローネ ◆ ツナサラダ ◆</p> <p>とりにく 10 ◆ ツナ 10 ◆</p> <p>しょうゆ ◆ しょうゆ ◆</p> <p>スパゲティ 8 ◆ こまつな 25 ◆</p> <p>キャベツ 10 ◆ にんじん 3 ◆</p> <p>たまねぎ 10 ◆ マヨネーズ ◆</p> <p>トマト 8 ◆ クラス1ぼん ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>セロリー 2 ◆</p> <p>にんにく 0.02 ◆</p> <p>パイオン 12 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>れんこんチップス ◆</p> <p>れんこん 25 ◆</p> <p>でんぶん ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>あぶら ◆</p>	<p>5 エネルギーkcal たんぱく質g しじょうg</p> <p>673 20.6 18.9</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>こめこのカレーライス ◆ ツナのマリネ ◆</p> <p>ごはん ◆ ツナ 10 ◆</p> <p>ぶたにく 20 ◆ きゅうり 15 ◆</p> <p>じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 5 ◆</p> <p>たまねぎ 30 ◆ あかピーマン 5 ◆</p> <p>にんじん 15 ◆ レモンかじゅう 1 ◆</p> <p>りんごピューレ 5 ◆ す ◆</p> <p>ブルーベリー 1 ◆ さとう ◆</p> <p>しょうが 0.2 ◆ しお ◆</p> <p>にんにく 0.1 ◆ しょうゆ ◆</p> <p>とりから ◆ オリーブあぶら ◆</p> <p>とんこつ ◆</p> <p>こめこのカレー ◆ 15 ◆</p> <p>とんかつソース ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>ウスターソース ◆</p> <p>トマトケチャップ ◆</p> <p>とうもろこし ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p>	<p>6 646 29.1 18.6</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>わかめごはん ◆ さばのしおやき ◆</p> <p>ごはん 75 ◆ さば 1きれ ◆</p> <p>たきこみわかめ 2 ◆ しお ◆</p> <p>ぶたじゃが ◆ おひたし ◆</p> <p>ぶたにく 25 ◆ ほくさい 20 ◆</p> <p>じゃがいも 40 ◆ こまつな 20 ◆</p> <p>たまねぎ 30 ◆ しょうゆ ◆</p> <p>にんじん 10 ◆ さとう ◆</p> <p>いとこんにく ◆</p> <p>けずりぶし ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p>	<p>7 587 27.2 19.7</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ひやしちゅうか ◆ ぶたにくの ◆</p> <p>ちゅうかめん 80 ◆ スタミナいため ◆</p> <p>やきふた 15 ◆ ぶたにく 40 ◆</p> <p>もやし 20 ◆ たまねぎ 15 ◆</p> <p>きゅうり 15 ◆ にら 5 ◆</p> <p>ホールコーン 10 ◆ にんじん 5 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆ にんにく 0.5 ◆</p> <p>ひやしちゅうかのたれ ◆ しょうが 0.2 ◆</p> <p>1ふくろ ◆ しょうゆ ◆</p> <p>コチュジャン ◆</p> <p>ぶどう ◆</p> <p>30 ◆</p>
<p>17</p> <p>けいろうのひ</p> <p>ごはんとり ◆</p> <p>とりにく 10 ◆</p> <p>キャベツ 15 ◆</p> <p>たまねぎ 10 ◆</p> <p>ソテーたまねぎ 10 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>セロリー 2 ◆</p> <p>パイオン 12 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>ポテトサラダ ◆</p> <p>じゃがいも 35 ◆</p> <p>ホールコーン 5 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>マヨネーズ ◆</p> <p>クラス1ぼん ◆</p>	<p>18 587 22.5 21.6</p> <p>ごとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>やさしいスープ ◆ オムレツの ◆</p> <p>とりにく 10 ◆ トマトソース ◆</p> <p>キャベツ 15 ◆ オムレツ 1こ ◆</p> <p>たまねぎ 10 ◆ トマト 8 ◆</p> <p>ソテーたまねぎ 10 ◆ ソテーたまねぎ 2 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆ セロリー 0.4 ◆</p> <p>セロリー 2 ◆ にんにく 0.04 ◆</p> <p>パイオン 12 ◆ しお ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>パジル ◆</p> <p>でんぶん ◆</p> <p>オリーブあぶら ◆</p>	<p>12 572 22.2 13.5</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ピピンパ ◆ わかめスープ ◆</p> <p>ごはん ◆ とりにく 10 ◆</p> <p>ぎゅうにく 30 ◆ ほしわかめ 0.3 ◆</p> <p>もやし 20 ◆ にんじん 10 ◆</p> <p>チンゲンサイ 20 ◆ たけのこ 10 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆</p> <p>ほくさいキムチ 10 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆</p> <p>にんにく 0.1 ◆ とりから ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>いちみつどうがらし ◆</p> <p>ミニゼリー ◆</p> <p>(みかん) 1こ ◆</p> <p>だいこんサラダ ◆</p> <p>だいこん 20 ◆</p> <p>きゅうり 15 ◆</p> <p>ホールコーン 5 ◆</p> <p>ちゅうかドレッシング ◆</p> <p>クラス1ぼん ◆</p>	<p>13 592 20.8 17.1</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ぶたじる ◆ いわしのカリカリフライ ◆</p> <p>ぶたにく 15 ◆ 1・2ねん 1びき ◆</p> <p>だいこん 20 ◆ 3～6ねん 2びき ◆</p> <p>にんじん 10 ◆ あぶら ◆</p> <p>あおねぎ 5 ◆</p> <p>こんにやく 10 ◆</p> <p>あかみそ ◆</p> <p>しろみそ ◆</p> <p>けずりぶし ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>だしこんぶ ◆</p> <p>3 ◆</p> <p>あぶらあげ 3 ◆</p> <p>きりぼしだいこん 5 ◆</p> <p>にんじん 4 ◆</p> <p>けずりぶし 0.3 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>ごぼうのサラダ ◆</p> <p>ごぼう 20 ◆</p> <p>にんじん 4 ◆</p> <p>ごまご 3.5 ◆</p> <p>バター 3 ◆</p> <p>なまクリーム 2 ◆</p> <p>ごなチーズ 2 ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>ポタージュのもと 0.8 ◆</p> <p>ごまドレッシング ◆</p> <p>クラス1ぼん ◆</p>	<p>14 621 27.9 23.4</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>きのこのクリームに ◆ とりささみの ◆</p> <p>フランスパン 10 ◆ レモンソース ◆</p> <p>じゃがいも 30 ◆ とりささみ 1ぼん ◆</p> <p>たまねぎ 30 ◆ たまねぎ 10 ◆</p> <p>にんじん 10 ◆ パセリ 0.3 ◆</p> <p>マッシュルーム 8 ◆ しお ◆</p> <p>ぶなしめじ 5 ◆ しょうゆ ◆</p> <p>まいたけ 5 ◆ す ◆</p> <p>とりから ◆ レモンかじゅう 1.2 ◆</p> <p>とんこつ ◆</p> <p>ぎゅうにゅう ◆</p> <p>ごまご 3.5 ◆</p> <p>バター 3 ◆</p> <p>なまクリーム 2 ◆</p> <p>ごなチーズ 2 ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>ポタージュのもと 0.8 ◆</p> <p>ごまドレッシング ◆</p> <p>クラス1ぼん ◆</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>きりめいりコッペパン ◆</p> <p>かんめん 10 ◆</p> <p>ぶたにく 15 ◆</p> <p>キャベツ 10 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆</p> <p>ぶなしめじ 5 ◆</p> <p>とんかつソース ◆</p> <p>ウスターソース ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>ナタ・デ・ココフルーツ ◆</p> <p>ナタ・デ・ココ 20 ◆</p> <p>パイン(缶) 20 ◆</p>	<p>25 579 21.8 16.3</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>やきそばパン ◆ かぼちゃの ◆</p> <p>きりめいりコッペパン ◆ とりにゅうポタージュ ◆</p> <p>かんめん 10 ◆ ベーコン 10 ◆</p> <p>ぶたにく 15 ◆ かぼちゃ 30 ◆</p> <p>キャベツ 10 ◆ たまねぎ 20 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆ かぼちゃピューレ 20 ◆</p> <p>ぶなしめじ 5 ◆ クリームコーン 20 ◆</p> <p>とんかつソース ◆ パセリ 0.5 ◆</p> <p>ウスターソース ◆ とりから ◆</p> <p>とんこつ ◆</p> <p>とうにゅう ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>ナタ・デ・ココフルーツ ◆</p> <p>ナタ・デ・ココ 20 ◆</p> <p>パイン(缶) 20 ◆</p>	<p>19 571 22.1 15.0</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>やきとりどんぶり ◆ すましじる ◆</p> <p>ごはん ◆ かまぼこ 10 ◆</p> <p>とりにく 45 ◆ ほうれんそう 15 ◆</p> <p>しょうゆ 0.3 ◆ にんじん 10 ◆</p> <p>しょうゆ ◆ えのきたけ 5 ◆</p> <p>さとう ◆ けずりぶし 2.5 ◆</p> <p>でんぶん ◆ だしこんぶ 0.6 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>すのもの ◆</p> <p>ほしわかめ 0.3 ◆</p> <p>きゅうり 30 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>しお ◆</p>	<p>20 666 31.7 20.9</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>カレーどうふ ◆ あじのなんぼん ◆</p> <p>どうふ 120 ◆ あじ 1きれ ◆</p> <p>ぶたミンチ 20 ◆ たまねぎ 4 ◆</p> <p>たけのこ 10 ◆ ピーマン 1 ◆</p> <p>にんじん 5 ◆ でんぶん ◆</p> <p>にら 3 ◆ あぶら ◆</p> <p>ほししいたけ 0.5 ◆ しょうゆ ◆</p> <p>しょうが 0.1 ◆ す ◆</p> <p>にんにく 0.05 ◆ さとう ◆</p> <p>こめこのカレー ◆ 4.5 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>カレーこ ◆</p> <p>でんぶん ◆</p> <p>とりから ◆</p> <p>おなかあえ ◆</p> <p>チンゲンサイ 30 ◆</p> <p>にんじん 3 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>はなかつお ◆</p> <p>クラス2ふくろ ◆</p>	<p>21 576 19.5 18.3</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ブラウンシチュー ◆ ほうれんそうのソテー ◆</p> <p>ぶたにく 15 ◆ ほうれんそう 30 ◆</p> <p>さといも 30 ◆ エリンギ 5 ◆</p> <p>たまねぎ 35 ◆ しお ◆</p> <p>にんじん 10 ◆</p> <p>ぶなしめじ 5 ◆</p> <p>セロリー 2 ◆</p> <p>にんにく 0.1 ◆</p> <p>とりから ◆</p> <p>とんこつ ◆</p> <p>トマトピューレ ◆</p> <p>トマトケチャップ ◆</p> <p>トマトジュース ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>ウスターソース ◆</p> <p>とんかつソース ◆</p> <p>こめこのブラウン 13 ◆</p> <p>しらたまフルーツ ◆</p> <p>しらたまだんご 20 ◆</p> <p>りんご(缶) 15 ◆</p> <p>もも(缶) 15 ◆</p>
<p>26 661 24.0 21.6</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>なすのみそじる ◆ とりのからあげ ◆</p> <p>あぶらあげ 10 ◆ とりにく 45 ◆</p> <p>たまねぎ 20 ◆ しょうが 0.1 ◆</p> <p>なす 15 ◆ しょうゆ ◆</p> <p>にんじん 10 ◆ でんぶん ◆</p> <p>あおねぎ 5 ◆ あぶら ◆</p> <p>ぶなしめじ 10 ◆</p> <p>あかみそ ◆</p> <p>しろみそ ◆</p> <p>けずりぶし ◆</p> <p>だしこんぶ ◆</p> <p>2.5 ◆</p> <p>0.6 ◆</p> <p>ひじきのにももの ◆</p> <p>だいず(ゆで) 8 ◆</p> <p>ひじき 3 ◆</p> <p>にんじん 4 ◆</p> <p>けずりぶし 0.3 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p>	<p>27 604 24.4 18.9</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>はっほうさい ◆ ししゃものカレーあげ ◆</p> <p>ぶたにく 20 ◆ からふとししゃも ◆</p> <p>かまぼこ 10 ◆ 1・2ねん 1びき ◆</p> <p>ほくさい 40 ◆ 3～6ねん 2びき ◆</p> <p>にんじん 10 ◆ こめこ ◆</p> <p>たけのこ 5 ◆ カレーこ ◆</p> <p>ほししいたけ 0.5 ◆ あぶら ◆</p> <p>しょうが 0.2 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>さとう ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>でんぶん ◆</p> <p>とりから ◆</p> <p>ごまずあえ ◆</p> <p>もやし 20 ◆</p> <p>チンゲンサイ 15 ◆</p> <p>しろごま 0.5 ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>す ◆</p> <p>さとう ◆</p>	<p>28 575 26.4 19.5</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ハンバーグサンド ◆ スープに ◆</p> <p>しゃくパン ◆ とりにく 25 ◆</p> <p>ハンバーグ 1こ ◆ じゃがいも 40 ◆</p> <p>トマトケチャップ ◆ ほうれんそう 30 ◆</p> <p>トマトピューレ ◆ たまねぎ 30 ◆</p> <p>しお ◆ にんじん 10 ◆</p> <p>さとう ◆ セロリー 2 ◆</p> <p>しょうゆ ◆ にんにく 0.02 ◆</p> <p>でんぶん ◆ とりから ◆</p> <p>しょうゆ ◆</p> <p>しお ◆</p> <p>キャベツのサラダ ◆</p> <p>キャベツ 30 ◆</p> <p>きゅうり 10 ◆</p> <p>あかピーマン 1 ◆</p> <p>フレッシュドレッシング ◆</p> <p>クラス1ぼん ◆</p>		

給食の献立は、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせられて作られています。

◆きいろ・・・エネルギーになる
こくろい・・・いも・さとう・あぶら・しじょう(しじょう・たんすいかぶつ)

♥あか・・・からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく(だいま・かいそう(たんぱく質・ミネラル))



◆みどり・・・からだのちょうしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)

食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、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。



献立表中の♥◆♣マークは三色栄養(たべもの3つのはたらき)をあらわします。

	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	Bimg	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	608	24.0	19.1 (28.3%)	311	2.6	381	0.36	0.50	20	4.0

※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。配付量は低学年(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。