



学校給食献立予定表

今日は 食欲をそそる献立です。

令和6年9月

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		
2・月	みんなdeたべよう!とりにくとかぼちゃのカレーライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ロースハム しらすぼし	たまねぎ かぼちゃ にんじん セロリ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	591 728	1.9 2.4
3・火	ミニツイストパン 牛乳 ひやむぎ ぶたにくとチンゲンサイのいためもの		パン(さとう バター) ひやむぎ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	きゅうり にんじん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ にんにく	599 790	3.4 4.7
4・水	たこめし(三原市) 郷土料理の日 牛乳 ちくわのごまあげ とうふのすましじる		ごはん さとう あぶら ごむぎこ でんぶん しろごま くるごま	牛乳 たこ あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ	ごぼう にんじん みつば たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	585 717	3.7 4.6
5・木	パンパン 牛乳 おおながなすのトマトに ひじきのサラダ		パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン だいたく まぐろのみずに ひじき	(パン) 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	608 808	3.2 4.0
6・金	ごはん 牛乳 さけのあまづづけ こふきいも きんぴらごぼう		ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも しろごま	牛乳 さけ ぶたにく なまあげ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ こんにゃく さやいんげん	663 819	2.3 2.7
9・月	ごはん 牛乳 給食食べようデー 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 ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ ★にんじん ほししいたけ こまつな かぼちゃ とうがん	565 732	1.8 2.4
10・火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのあまからあげ ゆでキャベツ もずくとえのきたけのスープ		ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ホキ もずく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	630 767	2.4 3.1
11・水	スタミナぶたみそどんぶり 牛乳 えだまめとハムのマリネ れいとうみかん		ごはん あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく みそ ロースハム	ごぼう しらたき たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが えだまめ きゅうり みかん	634 780	1.5 1.7
12・木	セルフツナサンド 卵除去食 みかんジュース パンキンスープ		パン バター (マヨネーズ) じゃがいも こめこ	まぐろのみずに ベーコン 牛乳 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	593 745	2.4 3.1
13・金	ごはん 牛乳 マーボーなす ごぼうのちゅうかあえ		ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ みそ ロースハム	なす しめじ たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが とうがらし ごぼう きゅうり	583 757	2.1 2.7
17・火	こくとうパン 牛乳 料理力の献立 やきうどん フルーツしらたま お月見献立		パン(くるさとう) うどん あぶら さとう しらたまもち	牛乳 ぶたにく さつまあげ あおりの	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みかん(缶) パン(缶) もも(缶)	654 839	2.6 3.6
18・水	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル わかめスープ		ごはん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらすぼし とうふ ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく キムチ しめじ ねぎ もやし こまつな	565 698	2.6 3.3
19・木	はいがパン 牛乳 食育の日 とりにくのからあげ やさいスープ いりこ		パン(はいが) さとう バター あぶら でんぶん オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン かえりいりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	637 802	3.0 4.0
20・金	ごはん 牛乳 じゃがいもとだいたくのそばろに はるさめのすのもの		ごはん じゃがいも はるさめ さとう	牛乳 とりにく だいたく なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きゅうり	583 702	1.3 1.6
24・火	ごはん 牛乳 ぶたにくとキャベツのみそいため もやしのおかかあえ		ごはん さとう でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが きゅうり もやし	573 692	1.8 2.1
25・水	あなごめし(廿日市市) 郷土料理の日 きりぼしだいこんのすのもの ながいもじる		ごはん さとう しろごま ごまあぶら ながいも	牛乳 あなご とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	535 696	2.9 3.7
26・木	セルフドライカレーサンド 牛乳 ワンタンスープ		パン でんぶん ワンタンのかわ じゃがいも	牛乳 だいたく ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なましいたけ チンゲンサイ	599 736	3.1 4.0
27・金	たまごそばろどんぶり 卵除去食 牛乳 だいこんとかまぼこのあえもの		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく たまご かまぼこ わかめ しらすぼし	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん	585 706	1.5 1.8
30・月	ごはん 牛乳 料理力の献立 さんまのしおやき ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる		ごはん あぶら さとう さつまいも	牛乳 さんま わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし しめじ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	638 795	1.9 2.3

※ () 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ください。
 ※ エネルギーと塩分(減塩の取り組み)を栄養表示として承っています。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・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一緒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「焼きそば」です。

料理力の献立
レシピ紹介

「焼きそば」

《材料は4人分()内は切り方》

中華そば(ゆで)	4袋(600g)	油	小さじ2
豚肉(うす切り2cm)	120g	お好みソース	大さじ6と1/2
たまねぎ(せん切り)	小1個	ウスターソース	大さじ1と1/3
にんじん(せん切り)	1/3本	塩	少々
キャベツ(短冊切り)	4枚	こしょう	少々
ねぎ(小口切り)	2本	青のり	適量

《作り方》

- ①フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。
- ②野菜を炒め(火の通りにくいものから順に)、塩、こしょうをする。
- ③中華そばを入れて炒め、ソースを入れて味をつける。
- ④ねぎを加える。
- ⑤皿に盛り、青のりをふりかける。

調理の都合上、
今月は「焼うどん」を
給食に取り入れて
います。