



9月 学校給食献立予定表

令和3年8月31日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちよしをとのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 水	★防災の日メニュー★ プルコギのつけごはん ギョウザにゅう わかめスープ かんぱん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かんぱん	ぎゅうにく ギョウザにゅう とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン りよくとんもやし えのき ねぎ	しょうゆ さけ みりん こしょう こんぶ しお	小	607	2.3
						中	769	3.0
2 木	ツイストパン ギョウザにゅう かぼちゃとまめのクリームシチュー えだまめのサラダ	ツイストパン こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにく とりにく てぼうまめ なまクリーム まぐろのみずに(ツナ)	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	732	2.0
						中	937	2.7
3 金	むぎごはん ギョウザにゅう マーボーなす ささみともやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにく ぶたにく あかみそ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが なす にんにく なましいたけ きくらげ にら りよくとんもやし きゅうり	しょうゆ トウバンジャン さけ みりん とりがら しょうが す しお	小	579	1.8
						中	731	2.3
6 月	★おたんじょうびメニュー★ スパゲティラトウイユ ギョウザにゅう パインサラダ くるみのケーキ	スパゲティ オリーブあぶら バター さとう こむぎこ べにばなあぶら くるみ	ベーコン ギョウザにゅう たまご	たまねぎ なす ズッキーニ トマト ピーマン パイン(缶) にんにく キャベツ にんじん	しお しょうゆ ワイン す こしょう ベーキングパウダー	小	635	1.6
						中	807	2.1
7 火	ゆかりごはん ギョウザにゅう ごもくに かみかみサラダ	こめ じゃがいも さとう こめあぶらアーモンド ごま	ぎゅうにく とりにく だいや さつまあげ ちくわ こんぶ かえりいりこ	ゆかり にんじん こんにやく なましいたけ さやいんげん キャベツ コーン	しょうゆ さけ みりん す しお こしょう	小	630	1.9
						中	800	2.4
8 水	むぎごはん ギョウザにゅう チンジャオロースー にらたまスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにく ギョウザにゅう たまご	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ りよくとんもやし にら えのき	さけ しお こしょう カキエキス しょうゆ とりがら セロリ ローリエ	小	587	2.0
						中	742	2.6
9 木	★セレクトメニュー★ ロールパン ギョウザにゅう さけのムニエル ポークピカタ ゆでブロッコリー ふわふわスープ	ロールパン バター こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにく さけ ぶたにく たまご チーズ	レモン パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	650	2.3
						中	893	3.6
10 金	ジャージャーめん ギョウザにゅう だいがくいもかぼちゃ	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら ごま くるごま でんぶん さつまいも さとう なたねあぶら(あげあぶら) はちみつ	ぶたにく あかみそ ぎゅうにく	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ りよくとんもやし かぼちゃ	さけ トウバンジャン しょうゆ こしょう	小	596	2.5
						中	753	3.5
13 月	むぎごはん ギョウザにゅう じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにく とりにく わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり	こんぶ しょうゆ さけ みりん す しお	小	556	1.5
						中	704	1.8
14 火	ドライカレー ギョウザにゅう コールスローサラダ なし	こめ むぎ くるみ バター さとう マヨネーズ	とりにく ギョウザにゅう だいや チーズ ヨーグルト ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン なし	カレーコ ウスターソース シナモン ナツメグ しょうゆ しお こしょう す	小	661	1.2
						中	843	1.5
15 水	むぎごはん ギョウザにゅう しろみぎかなのあげに とりにくとはるさめのスープ	こめ むぎ ごまあぶら なたねあぶら(あげあぶら) でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにく メルルーサ とりにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ ピーマン にんにく ねぎ きくらげ チンゲンサイ	さけ しょうゆ ケチャップ す しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	638	2.3
						中	817	3.1
16 木	むぎごはん ギョウザにゅう スペニッシュオムレツ ほうれんそうのソテー ひじきのようふうに	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こめあぶら さとう	ぎゅうにく たまご チーズ まぐろのみずに(ツナ) ひじき ベーコン ひよこまめ	たまねぎ ズッキーニ ほうれんそう りよくとんもやし ピーマン ごぼう にんじん	しお こしょう しょうゆ みりん	小	681	2.2
						中	868	3.1
17 金	ひろしまたつぷりビビンバ ギョウザにゅう ファンラータン フルーツのヨーグルトあえ	こめ ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく しらすぼし ぎゅうにく とうふ たまご ヨーグルト	はくさいキムチ ひろしまなづけ にんにく ねぎ えのき にんじん チンゲンサイ みかん(缶) もも(缶)	しお こしょう さけ しょうゆ とりがら セロリ ローリエ す	小	610	2.7
						中	774	3.8
21 火	★お月見・カムカムキングメニュー★ きりぼしおこわ ギョウザにゅう ぶたにくとひろしましよざいたつぷりのいためもの みそしる あべかわだんご	こめ もちごめ ごま ごまあぶら しらすたまご さとう	あぶらあげ ギョウザにゅう しらすぼし ぶたにく わかめ みそ とうふ きなこ	きりぼしだいこん にんじん みつば ほししいたけ こまつな りよくとんもやし ひろしまなづけ かぼちゃ たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ さけ しお にぼし	小	638	2.9
						中	814	4.0
22 水	むぎごはん ギョウザにゅう あじのマリネ パセリポテト ひよこまめのスープ	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら(あげあぶら) さとう じゃがいも	ぎゅうにく あじ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ だいこん しめじ	しお こしょう かつおぶし しょうゆ す とりがら セロリ ローリエ ワイン	小	635	2.3
						中	796	3.0
24 金	ごはん ギョウザにゅう えびととうふのチリソースに れいしやぶサラダ	こめ でんぶん なたねあぶら(あげあぶら) ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにく えび とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら トマト キャベツ きゅうり	さけ トウバンジャン しょうゆ ケチャップ す カキエキス しお こしょう	小	640	1.9
						中	811	2.5
27 月	ツナピラフ ギョウザにゅう トマトグラタン なし	こめ むぎ バター じゃがいも こめあぶら こむぎこ	まぐろのみずに(ツナ) ぎゅうにく ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン グリーンピース パセリ あわびたけのしんめ ピーマン トマト(缶) なし	しお こしょう トマトピューレ	小	670	2.3
						中	855	3.2
28 火	★料理力メニュー★ よしわまい ギョウザにゅう にくとうふ ほうれんそうとだいやのおひたし	こめ(よしわまい) さとう	ぎゅうにく ギョウザにゅう とうふ だいや わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ りよくとんもやし まいたけ いとこんにやく ほうれんそう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし	小	591	1.4
						中	748	1.8
29 水	くりごはん ギョウザにゅう さばのしおやき だいこんおろし とうがんじる	こめ くり でんぶん	ぎゅうにく さば とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん とうがん にんじん ねぎ	しお しょうゆ みりん さけ にぼし こんぶ	小	616	2.7
						中	763	3.5
30 木	ごはん ギョウザにゅう はっぼうとうふ もやしとこまつなのナムル	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく いか とうふ しらすぼし	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン たけのこ りよくとんもやし こまつな にんにく	さけ しょうゆ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん	小	569	1.7
						中	717	2.1

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*下線は平成25~令和2年度のひろしま給食メニューです。 *お誕生日メニューは都合により、6日(月)になります。

*この日(木)セレクトメニューの栄養量は、上が「鮭のムニエル」、下が「ポークピカタ」です。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
626	2.1	793	2.7
629	2.1	797	2.8
(650)	(2.0)	(830)	(2.5)

臨時休校で延期になっていたセレクト給食は、9月9日(木)に変更になりました。お楽しみに~♪ ※パンは「ツイストパン」→「ロールパン」になります。