



9月 よていこんだてひょう

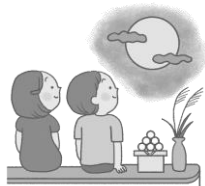


令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しつ 脂質
4	月	○	ココア あげパン	ツナサラダ こめこのコーンスープ なし	ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン なし	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	763 25.0 30.9 3.0
5	火	○	ごはん [ひじきふりかけ]	あつやきたまご しらたきのピリからいため あすかじる	卵 ふた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	600 23.2 16.8 2.1
6	水	○	なめし	あじのあげだまフライ わふうサラダ のっぺいじる	あじ みそ 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	611 21.0 20.1 2.4
7	木	○	えびピラフ	とりにくのレモンペッパーやき ラビオリスープ ゴールドキウイフルーツ	えび ハム とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん パセリ いんげん ピーマン	玉ねぎ キャベツ キウイ	米 麦 さとう ラビオリ	バター 油	601 29.3 17.4 2.9
8	金	○	むぎごはん	ポークしゅうまい チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ れいとうみかん	ふた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん きぬさや	たけのこ ねぎ みかん	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	油 ごま油	685 28.0 17.8 2.8
11	月	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ カルシウムヨーグルト	いか 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし しいたけ きくらげ ねぎ コーン	米 小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	631 25.3 16.2 2.6
12	火	○	むぎごはん	ハンバーグわふうきのソース ブロッコリーのかつおぶしあえ さつまいものみそしる	とり肉 ふた肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	しいたけ しめじ ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう でん粉 さつまいも	ごま油	634 22.7 16.5 1.9
13	水	○	ビビンバふう まぜごはん	ほうぎょうざ フルーツしらたま わかめとはるさめのスープ	ふた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし ぜんまい ねぎ みかん もも パイン はくさい コーン	米 麦 はるさめ さとう セリー 白玉もち	ごま ごま油	638 20.5 15.1 2.8
14	木	○	ナン	カレーミート やさしいチップス ABCスープ きよほう	ふた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン きよほう	ナン マカロニ さつまいも じゃがいも	油	635 25.7 22.7 2.7
15	金	○	ごはん	あげだしとうふのおろしあんかけ いそべあえ にくじゃが	とうふ ふた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん なめこ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	645 23.3 18.9 2.0
19	火	○	スパゲティ	かんてんサラダ(ドレッシング) ミートボールソース こめこのりんごケーキ	とり肉 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パプリカ	きゅうり コーン 玉ねぎ スッキーニ セロリ りんご	スパゲティ さとう 米粉 はちみつ	ドレッシング オリーブ油 バター	681 20.6 22.8 2.2
20	水	○	わかめごはん	さけのオイネーズやき きゅうりのふうみづけ なめこのみそしる	さけ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ だいこん なめこ	米 麦 さとう	ごま ごま油	633 26.2 21.4 2.8
21	木	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ チキンカレー パイナップル	ハム とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ パイン グリーンピース	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	665 22.4 17.4 2.3
22	金	○	きのこごはん	マヨおひだし すましじる さつまチーズむしパン	とり肉 とうふ かまぼこ 油あげ かつお節 ハム 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	しめじ えのきたけ しいたけ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ	637 27.3 18.6 3.1
25	月	○	むぎごはん	あかうおのいちやぼし ちゅうかあえ マーボあつあげ	赤魚 かまぼこ 生あげ みそ ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	664 30.4 18.7 2.4
26	火	○	ごはん [あじつけのり]	とりにくのレモンしょうゆ マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ	パセリ にんじん	きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	670 31.5 19.5 1.8
27	水	○	ごはん	おやこどんのぐ キャベツのたくあんあえ えびだんごのすましじる カルてつヨーグルト	とり肉 卵 こうやとうふ かつお節 えび かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 きぬさや	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ たくあん ねぎ しめじ	米 さとう	ごま	672 28.0 19.1 2.6
28	木	○	くろ しょくパン [ブルーベリージャム]	てづくりとうふミートグラタン コンソメスープ オレンジ	ふた肉 とうふ	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい マッシュルーム コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも ジャム	油	703 27.8 21.8 2.3
29	金	○	くりごはん	さんまのたつたあげごましょうゆあじ きゅうりのなんばんづけ おつきみじる おつきみゼリー	さんま ふた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 さとう でん粉 里いも	くり 油 ごま ごま油	675 21.9 21.7 2.9

お月見 十五夜について知ろう 「十五夜」ってなあに? おそなえもの



おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ(旧暦)で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。

だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜ときには、さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれます。



結食レシピ しらたきのピリ辛炒め

材料<4人分>

- 豚もも肉(せん切り) 50g
- しらたき(あくぬき) 180g
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 七味唐辛子 少々
- にんじん(せん切り) 40g
- コーン 30g
- しょうゆ 大さじ1
- 三温糖 大さじ1/2
- ごま油 適量

(作り方)

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ②にんじん、しらたき、コーンを入れて炒める。
- ③調味料を入れて煮る。
- ④最後に七味唐辛子を入れる。



学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

【ほうれん草】 堀越一上(大清水)
【小松菜】 堀越生産組合(大清水)
【栗】 成田市栗生産組合
【さつまいも】 成田市農業協同組合
【米(コシヒカリ)】 山口和久(馬場)



●お知らせ●

9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。