



9月 献立予定表(寺小)



寺尾小学校
給食共同調理場

平成30年

日付	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)	脂肪(g) 塩分(g)
		おもにからだをつくる もとなる食品	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
3月	ごはん カツカレー(夏野菜のカレー ヒレカツ) 牛乳 こんにやくサラダ	ぶた肉 牛乳	にんじん トマト たまねぎ なす かぼちゃ にんにく しょうが ピーマン キャベツ きゅうり オクラ とうもろこし	ごはん サラダ油 カレールウ ドレッシング パン粉 こんにやく	644	18.9
4火	黒パン 牛乳 冷やし中華 ぎょうざ(2こ) 杏仁豆腐	たまご 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ もやし パイン みかん もも	パン さとう ごま油 中華めん ごま あんにと豆腐 ぎょうざの皮	627	18.2
5水	ごはん 牛乳 もろの七味焼き ひじきのいり煮 みそ汁 冷凍みかん	もろ さつまあげ ひじき 油あげ	にんじん にんにく ねぎ キャベツ みかん	ごはん ごま油 さとう サラダ油 しらたき	630	13.8
6木	【かみかみメニュー】牛乳 ワンタンスープ ごぼうのごまだれどん キムチあえ	ちくわ 牛乳 ぶた肉	にんじん ごぼう しょうが にら もやし きゅうり とうもろこし ねぎ キャベツ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま さとう	635	15.2
7金	【とち介ランチ】コッペパン 栃木市産いちごジャム 牛乳 なすとトマトのスパゲティ とち介たまご焼き サラダ	ぶた肉 牛乳 たまご	にんじん にんにく モヤシ トマト パセリ たまねぎ なす こまつな とうもろこし きゅうり	パン ジャム オリーブオイル スパゲッティ サラダ油 さとう ごま油	631	20.9
10月	ごはん ぶたキムチどん そくせきづけ 牛乳 コーンスープ	ぶた肉 牛乳 たまご	にんじん にんにく もやし こまつな キャベツ たけのこ だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん ごま油 でん粉	581	16.2
11火	フッシュサンド(丸コッペパン・白身魚フライ・ソース) 牛乳 ゆで野菜サラダ クラムチャウダー	ほき 牛乳 ベーコン あさり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オクラ とうもろこし	パン サラダ油 パン粉 ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	640	21.8
12水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 しゅうまい ナムル	とうふ 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし キャベツ	ごはん ごま油 でん粉 さとう しゅうまいの皮	667	21.8
13木	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け おひたし ぶた汁	あじ 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん サラダ油 でん粉 さとう じゃがいも	672	20.2
14金	ナン キーマカレー 牛乳 豆腐サラダ(だししょうゆ) キャベツのスープ	ぶた肉 牛乳 とうふ わかめ ベーコン	にんじん にんにく しょうが ピーマン たまねぎ きゅうり もやし	ナン サラダ油 カレールウ	608	25.6
18火	バターロール 牛乳 魚のたらこマヨネーズ 細切り野菜のサラダ レタスのスープ パイン	ます 牛乳 たらこ みそ たまご ベーコン	にんじん きゅうり さやいんげん レタス	パン マヨネーズ じゃがいも さとう ごま油	622	25.9
19水	【十五夜の献立】ごはん わかめふりかけ 牛乳 さんまのみぞれ煮 おひたし けんちん汁 月見ゼリー	さんま 牛乳 とうふ 油あげ わかめ	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう	ごはん サラダ油 じゃがいも こんにやく ゼリー	635	17.7
20木	【彼岸・精進料理】きのこごはんの具 牛乳 あげだし豆腐 いなか汁	油あげ 牛乳 とうふ みそ	にんじん えのき しめじ わけぎ こまつな しいたけ しょうが きりぼだいこん ごぼう だいこん かんぴょう	ごはん サラダ油 さとう でん粉 こんにやく じゃがいも	611	16.1
21金	黒パン 牛乳 とり肉とマカロニのクリーム煮 春雨スープ アセロラジュレのポンチ	とり肉 牛乳 えび いか チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ もやし パセリ マッシュルーム チンゲンサイ みかん パイナップル もも	パン 黒ごとう バター マカロニ はるさめ ゼリー	689	19.4
25火	米粉のあげパン 牛乳 ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ	ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	米粉パン サラダ油 さとう ドレッシング じゃがいも バター	672	31.3
26水	ごはん 牛乳 市産むぎなっとう 肉じゃが みそ汁 なし	なっとう 牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん なし	ごはん サラダ油 むぎ さとう じゃがいも しらたき	683	16.8
27木	ごはん 牛乳 きのこストロガノフ 野菜スープ オムレツ	ぶた肉 牛乳 ベーコン ツナ たまご	にんじん エリンギ しめじ トマト マッシュルーム ほうれんそう たまねぎ にんにく もやし キャベツ	ごはん バター	669	22.8
28金	ミルクパン 牛乳 えびボールスープ キャラメルポテト 海藻サラダ	えび 牛乳 海そう	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング はるさめ ごま さつまいも さとう サラダ油	661	28.4

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。



「今月の寺尾産」は裏面をごらんください。

とち介ランチは、栃木市で作られた食材を集めて作っているよ!



	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
学校給食摂取基準	640	24.0	17.8~21.3	2.5
9月の平均栄養量	643	23.5	20.6	2.7

こんにやくは、エネルギーはありませんが、いも類なのでエネルギーのもとなる食品の欄に記載されています。

Vertical line on the left side of the page.

Vertical line on the left side of the page.