



令和2年 9月 御津学校給食センター献立表

〇〇〇 毎月19日は「食育の日」 〇〇〇



日	曜	献立名	主要材料			栄養価
			主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	
1	火	野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ	若どり,牛乳	トマト,ケチャップ,かぼちゃ,たまねぎ,さなす,えだまめ,しょうが,にんにく,だいこん,キャベツ	カレー,ウ2種,精白米,サラダ油,姜,上白糖	639 20.3
2	水	ツナそぼろご飯 牛乳 秋なすのみそ汁	まぐろ,油漬牛乳,中みそ,豆腐,赤みそ,油あげ	たまねぎ,しょうが,さやいんげん,にんじん,ごぼう,とうもろこし,なす,こまつな	三温糖,サラダ油,精白米,じゃがいも	646 23.4
3	木	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめーロゼリー	筍,わかめ,ちりめんじゃこ,牛乳,大豆,えび唐揚げ	さくらげ,とうもろこし,もやし,きゅうり,にんじん	中華めん,三温糖,いりごま,油,でん粉,さつまいも,アセロラゼリー	657 27.3
4	金	ご飯 牛乳 さんまの香味焼き みそ汁	牛乳,さんま,赤みそ,中みそ,油あげ,わかめ,豆腐	しょうが,葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,青じら	精白米,いりごま,サラダ油,じゃがいも	651 23.4
7	月	ミニバターロールパン 牛乳 救急カリー ミックスフルーツ	牛乳	みかん,岳パイ,ソチピット,冬瓜,ゆづ,漬け,黄桃,岳	バターロールパン,救急カリー,カットゼリー	706 16.8
8	火	ご飯 牛乳 肉じゃが 大根のおかかあえ	牛乳,厚あげ,牛肉,花かつお	えだまめ,たまねぎ,にんじん,ごんじやく,だいこん,キャベツ	精白米,サラダ油,じゃがいも,三温糖,上白糖	653 23.4
9	水	麦ご飯 じゃことピーマンのぶりかけ 牛乳 さわらの梅みそ焼き きんぴら	ちりめんじゃこ,牛乳,さわら,中みそ,豚肉,平天	しょうが,ピーマン,ねり梅,さやいんげん,たけのこ,ごぼう,にんじん,ごんじやく	麦,精白米,三温糖,サラダ油,ごま油,じゃがいも	638 28.7
10	木	あつさりうどん 牛乳 テンプペ入りの緑茶かきあげ ゆかりあえ	牛乳,干ひじき,テンプペ,鯛,いか	葉ねぎ,しょうが,にんじん,かぼちゃ,にがうり,たまねぎ,ゆかり,キャベツ	いりごま,うどん,でん粉,油,米粉,小麦粉	593 20.1
11	金	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル くだもの	中みそ,豚肉,厚あげ,牛乳	にんにく,もやし,青じら,にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ,白栗,キムチ,きくらげ,きゅうり,キャベツ,とうがん,冷菓ピーチ	ごま油,三温糖,でん粉,精白米,上白糖,じゃがいも,いりごま	662 24.3
14	月	米粉パン ソーラード 牛乳 さけのマスター ソーラード スライスアイス	牛乳,さけ,ベーコン	レモン果汁,にんにく,ピーマン,しめじ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし	米粉パン,ソーラード,サラダ油,生クリーム,オリーフライル,スライスチーズ	663 31.2
15	火	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 白玉汁	牛乳,豚肉,油あげ,昆布,かまぼこ	しょうが,ピーマン,ごんじやく,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな	精白米,黒砂糖,サラダ油,白玉餅	628 23.5
16	水	麦ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 くだもの	牛乳,子持ししゃも,若どり	かぼちゃ,えだまめ,にんじん,ごんじやく,しょうが,たまねぎ,冷菓,みかん	精白米,麦,でん粉,油,三温糖,サラダ油,じゃがいも	677 22.8
17	木	コーソラーメン 牛乳 蒸しえびしゅうまい くだもの	焼豚,豚肉,牛乳,海老,しゅうまい	しょうが,にんにく,とうもろこし,きくらげ,もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ,なし	ごま油,中華めん	648 28.2
18	金	ご飯 ひじき佃煮 牛乳 いの煮 香のあえ	しそ,ひじき,牛乳,若どり,かんもどき	しょうが,さやいんげん,たけのこ,ごぼう,にんじん,ごんじやく,干しいたけ,しもじ,切干,しいたご,きゅうり,キャベツ	精白米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,上白糖	643 22.4
23	水	ご飯 牛乳 白身魚の薬味あえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳,ホキ,中みそ,赤みそ,油あげ	にんにく,しょうが,根菜ねぎ,き切干,しいたご,にんじめじ,葉ねぎ,にんじん,たまねぎ	精白米,三温糖,いりごま,でん粉,油,じゃがいも	637 24.4
24	木	ミートソーめん 牛乳 ごぼうサラダ	豚肉,牛乳	にんじん,たまねぎ,セロリ,ピーマン,シユル,トマト,ブロッコリー,トウトク,チヤツツ,にんにく,キャベツ,ごぼう,とうもろこし	ソフトめん,じゃがいも,サラダ油,ピーマン,シユル,上白糖,いりごま	633 24.9
25	金	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き おひたし すまし汁	牛乳,若どり,ゆば,豆腐	キャベツ,もやし,こまつな,みつば,えのきたけ,にんじん,たまねぎ	精白米,三温糖,サラダ油,上白糖,じゃがいも	627 24.3
28	月	米粉パン 牛乳 あじのマリネ かぼちゃスープ	牛乳,あじ,豆乳,ベーコン	赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,レモン果汁,チンゲンサイ,にんじん,かぼちゃ,ペースト,かぼちゃ	米粉パン,上白糖,でん粉,油,コーンスライス,サラダ油,じゃがいも	646 29.4
29	火	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 煮干しのゆ味 くだもの	牛乳,豚肉,厚あげ,青のり粉,かえり,ちりめん	しょうが,干しいたけ,チンゲンサイ,たけのこ,たまねぎ,にんにく,にんじん,冷凍みかん	精白米,麦,でん粉,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,上白糖	649 26.9
30	水	ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 きゅうりの酢のもの	牛乳,干ひじき,牛肉,平天,大豆,高野豆腐,ちりめんじゃこ	にんじん,ごんじやく,干しいたけ,ごぼう,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	精白米,じゃがいも,黒砂糖,サラダ油,上白糖	639 26.1

*仕入れの都合で、材料が変更になることがあります。



基準値

650 25.6