



令和2年10月 御津学校給食センター献立表

●●● 毎月19日は「食育の日」 ●●●



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	144kcal	蛋白質
1 木	わかめうどん 牛乳 さよりの天ぷら アーモンドあえ	わかめ, 茗どり, 油あげ, 牛乳, 卵, さより	えのきたけ, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, はくさい, こまつな, もやし, キャベツ	うどん, でん粉, 池小麦粉, ロースト アーモンド, 上白糖	672	26.5
2 金	ご飯 牛乳 豚肉 春雨スープ 月見ゼリー	牛乳, 豚肉, 赤みそ, ベーコン	しょうが, にんにく, ビーマン, たけのこ, キャベツ, 根菜ねぎ, 青にら, にんじん, た まねぎ	精白米, 三温糖, ごま油, じゃがいも, サ ラダ油, 緑豆春雨, 月見ゼリー	653	22.3
5 月	胚芽パン 牛乳 白花豆のトマト煮 フレッシュサラダ チーズ	牛乳, 茗どり, 炭焼ウィンナー, 薄 チーズ	にんじん, トマト, たまねぎ, マッシュ ルーム, さやいんげん, トマトケチャッ プ, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	胚芽パン, じゃがいも, 白花豆, 三温糖, サラダ油, 上白糖	668	27.0
6 火	煮ご飯 牛乳 さんまの調味だれかけ 豚汁	牛乳, さんま, 赤みそ, 中みそ, 豚 肉, 油あげ	根菜ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, たまねぎ, 葉ねぎ, はくさい	精白米, 煮, 三温糖, サラダ油, さつまい も, ごま油	678	24.1
7 水	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	にんじん, ごぼう, こんにゃく, たまねぎ, はくさい, 根菜ねぎ, 干しいたけ, こんに ゃく, ばななし	精白米, サラダ油, 黒砂糖, 三温糖, 強力 粉, じゃがいも, 上白糖, いらごま	655	22.7
8 木	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	うすら, 卵, えび, いか, 豚肉, 牛乳, ベーコン	たけのこ, しょうが, にんにく, チンゲン サイ, きくらげ, もやし, たまねぎ, にんじ ん, キャベツ, えだまめ	ごま油, でん粉, 中華めん, 上白糖, いら ごま, じゃがいも, サラダ油	635	29.9
9 金	ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き のっぺい くだもの	牛乳, さけ, 茗どり, 厚あげ, ちく わ	にんじん, だいこん, しめじ, さやいんげ ん, こんにゃく, ごぼう, ぶどう	精白米, サラダ油, 塩こうじ, 三温糖, こ ま塩, さといも, でん粉	635	29.4
12 月	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳, ミックスチーズ, 牛乳, 茗ど り	パセリ, たまねぎ, にんじん, とうもろこ し, こまつな, マッシュルーム, キャベツ	米粉パン, ブルーベリージャム, じゃがいも, パン粉, ホワイトルウ, ポタージュ, サ ラダ油, マカロニ, 白花豆 & 白いんげ ん豆ペースト	655	25.0
13 火	ちらし寿司 牛乳 さわらの天ぷら すまし汁	えび, 高野豆腐, 牛乳, 鰻, さわら, 昆布, かまぼこ	さやいんげん, 干しいたけ, かんぴょ う, にんじん, えのきたけ, たまねぎ, みつ ば	三温糖, 上白糖, 精白米, 小麦粉, 油, じゃがいも	672	27.4
14 水	ご飯 手作り野菜ふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの	ちりめんじゃこ, 花かつお, 牛乳, がんもどき, 平天, 牛肉	しょうが, こまつな, 干しいたけ, たけ のこ, にんじん, こんにゃく, たまねぎ, み かん	精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	642	24.9
15 木	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいち	昆布, 油あげ, 茗どり, 牛乳	葉ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, まいたけ, はくさい, にんじん, しめじ, もやし, キャ ベツ	うどん, いらごま, 上白糖, さつまいも	635	21.9
16 金	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんざんすう	牛乳, 赤みそ, 押し豆腐, 大豆, 豚 肉, 0-1%, 豆わかめ	たけのこ, しょうが, にんにく, きくらげ, たまねぎ, にんじん, ビーマン, キャベツ	精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, 上白 糖, 緑豆春雨	638	26.6
19 月	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 豆と野菜のスープ くだもの	牛乳, 白みそ, 白米, たら, ベーコン	トマトケチャップ, たまねぎ, パセリ, こ まつな, にんじん, りんご	米粉パン, 三温糖, サラダ油, 油, でん 粉, じゃがいも, ひよこ豆	648	27.9
20 火	煮ご飯 牛乳 茗どりの金山赤みそ焼き いちもち汁	牛乳, 茗どり, 金山赤みそ, 油あげ	葉ねぎ, しょうが, たまねぎ, 根菜ねぎ, こ ぼう, にんじん, はくさい	精白米, 煮, サラダ油, いちもち	647	22.8
21 水	ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	牛乳, さんま, 平天	しょうが, ビーマン, たけのこ, ごぼう, に んじん, こんにゃく	精白米, 黒砂糖, ごま油, 三温糖, じゃ がいも, いらごま	687	24.1
22 木	ホワイトカレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	スキムミルク, 牛乳, 豚肉, 牛乳, わかめ, たこ	チンゲンサイ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ	ホワイトカレー, サラダ油, ソフ トめん, じゃがいも, 白花豆 & 白いん げん豆ペースト, 上白糖	654	26.9
23 金	ご飯 牛乳 親子煮 いそあえ	牛乳, 茗どり, 高野豆腐, 鶏, 鶏切 腿肉	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, さや いんげん, キャベツ	精白米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油	650	25.5
26 月	揚げパン 牛乳 蒸ししょうまい 中華スープ	きな粉, 牛乳, 焼豚, 卵	コーン, しょうまい, チンゲンサイ, はく さい, きくらげ, にんじん, たまねぎ	グラニュー糖, 米粉パン, 油, ごま油, で ん粉, じゃがいも	667	22.6
27 火	ご飯 のり佃煮 牛乳 茗どりの甘から煮 打ち豆汁	のり佃煮, 牛乳, 茗どり, わかめ, 赤みそ, 中みそ, 打ち豆, 油あげ	ビーマン, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん	精白米, 黒砂糖, でん粉, サラダ油, じゃ がいも	653	24.3
28 水	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛乳, スキムミルク, サワーク リーム, 牛肉	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんにく, パセリ, マッシュルーム, にん じん, たまねぎ, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	精白米, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油, マヨネーズ, 上白糖, じゃ がいも	665	20.1
29 木	しょうゆラーメン 牛乳 鮭ボールの甘酢炒め ヨーグルト	豚肉, 牛乳, 鮭ボール, ヨーグルト	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, チ ンゲンサイ, にんにく, しょうが, ビーマ ン, たけのこ	ごま油, 中華めん, でん粉, 三温糖, 油	666	29.5
30 金	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	あなご, 鰯, ちくわ, 牛乳, 干ひじ き, ちりめんじゃこ	葉ねぎ, えのきたけ, ごぼう, にんじん, も やし, キャベツ, こまつな	精白米, 煮, サラダ油, 上白糖, ごま油, くるみ	634	25.2
*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

