

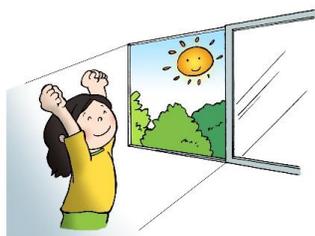


9月 学校給食こんだて表

~生活リズムをととのえて 元気に過ごそう!~



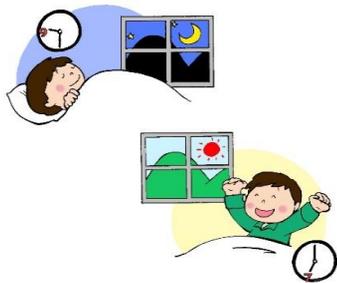
あさひ 朝日をあびる



ちようしよく た 朝食を食べる



はやね はやお 早寝早起き



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びること、朝食をしっかりと食べること、早寝早起きをすることがよいといわれています。まだまだ暑い日が続きますが、生活リズムをととのえて毎日元気にすごしましょう。

おはなし給食



料理名人のパオットさんがあたらしいカレーのお店を出すことに。そんな中、カレーに必要な特別なスパイスがなくなってしまい・・・
おしりたんていは見た目はおしりですが、なんでもプツと解決する名探偵。給食にはおしりたんていが大好きなさつまいもを使ったサラダを取り入れました。
フーム・・・おいしい旬のさつまいもをぜひ味わってくださいね。

29日は **お月見 献立**

月見だんごは満月に見立てて丸くかたどられていることが多いですが、形は地域によって違います。関西では両端をとがらせあんこが巻いてあります。秋の夜空に浮かぶ美しい月と月見団子を楽しみましょう。

1日(金)	
冷凍パン	MILK
焼肉	
沢煮焼	
五目ひじきごはん	

4日(月) ほうれん草ともやしのおひたし ちくわの磯部揚げ 親子丼の具 麦ごはん	5日(火) りんごゼリーのフルーツポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	6日(水) 肉じゃが たらのみそマヨネーズ焼き のっぺい汁 白ごはん	7日(木) キャベツとコーンのカレーソテー ミートボールのトマト煮 シナモンパン テーブルロール	8日(金) ハンバーグのきのこソース ポテトポタージュ コーンピラフ
11日(月) 白菜の塩こんぶ和え 豚肉の生姜焼き わかめの赤みそ汁 麦ごはん	12日(火) パンサンスー 春巻き 五目しょうゆラーメンの具 中華めん	13日(水) ほうれん草のごま和え 三食そばろごはんの具 糸かまぼこのすまし汁 白ごはん	14日(木) ツナサラダ(マ) ハッシュドポーク あおりのポテト コッパン	15日(金) ウエハース 揚げぎょうざ チンゲン菜の中華スープ キムチチャーハン
18日(月) 敬老の日	19日(火) きなこだんご 筑前煮 きつねうどんの汁 うどん	20日(水) キャベツのゆかりあえ 豚肉の玉ねぎソース なめこのみそ汁 白ごはん	21日(木) 海藻サラダ(ド) りんごジャム ツナとブロッコリーのグラタン ジュリエンスープ 食パン	22日(金) オレンジ 秋ニシンの竜田揚げ かきたま汁 鶏ごぼうごはん
25日(月) おしりたんていのプツとサラダ(ド) パオットさんのポークカレー 麦ごはん	26日(火) コーンサラダ(ド) れんこんチップス ミートソース ソフト麺	27日(水) きんぴらごぼう さばの塩焼き 里芋と大根の白みそ汁 白ごはん	28日(木) キャベツのソテー 栗蒸しパン コーンシチュー 黒パン	29日(金) お月見だんご 鶏肉のから揚げ けんちん汁 秋の里ごはん

令和5年度 9月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	1(金)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
献立	牛乳 五目ひじきごはん 焼肉 沢煮椀 冷凍パン	牛乳 麦ごはん 親子丼の具 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト りんごゼリーのフルーツポンチ	牛乳 白ごは たらのみそマヨネーズ焼き のつぱい汁 肉じゃが	牛乳 テーブルロール シナモンパン ミートボールのトマト煮 キャベツとコーンのカレーソテー	牛乳 コーンピラフ ハンバーグのきのこソース ポテトポターージュ	牛乳 麦ごはん 豚肉の生姜焼き わかめの赤みそ汁 白菜の塩昆布あえ	牛乳 中華めん 五目しょうゆラーメンの具 春巻き パンサンスー	牛乳 白ごは 三色そばごはの具 糸かまぼこのすまし汁 ほうれん草のごまあえ	牛乳 コッパパン ハッシュドポーク あおのりポテト ツナサラダ
献立の材料	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 15.00 米ひじき 1.50 油揚げ 15.00 酒 1.00 こいくちしょうゆ 4.80 中ざら糖 2.00 みりん 0.50 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 豚ロース 40.00 こいくちしょうゆ 4.00 赤みそ 0.50 三温糖 0.20 みりん 0.50 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 豚肉 8.00 こんにやく 5.00 だいこん 22.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 白ごしょう 0.02 サラダ油 1.00 かつおだし 2.00 冷凍パン 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 小麦 7.00 鶏肉 15.00 高野豆腐 3.00 玉ねぎ 53.00 にんじん 15.00 みつば 1.50 干し椎茸 0.50 かまぼこ 7.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 ミニちくわ 26.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 あおのり 0.20 玉ねぎ 10.00 食塩 0.05 大豆白絞油 5.00 ほうれん草 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 焼きそば麺 70.00 やしそばソース 3.00 豚肉 15.00 キャベツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 あおのり 0.20 やしそばソース 8.00 食塩 0.20 白ごしょう 0.02 サラダ油 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 りんごゼリー 20.00 りんごチャック 20.00 ハインチャック 20.00 黄桃チャック 20.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 まだら 40g 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 白みそ 2.00 牛乳 3.00 マヨネーズ 10.00 アルミカップ さといも 15.00 だいこん 20.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.20 ごぼう 15.00 こんにやく 10.00 ねぎ 5.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 ベーコン 5.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 30.00 ピーマン 5.00 白ごしょう 0.01 スープストック 0.20 カレー粉 0.05 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 テーブルロールパン 38.00 小型パン 30.00 大豆白絞油 5.00 シナモン 0.30 三温糖 6.50 ミートボール 20.00 マッシュルーム 10.00 じゃがいも 35.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 トマトピューレ 10.00 ケチャップ 10.00 ハヤシルウ 2.50 赤ワイン 0.80 食塩 0.20 白ごしょう 0.02 三温糖 1.00 スープストック 1.00 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ベーコン 3.00 玉ねぎ 22.00 にんじん 10.00 ホールコーン 22.00 マッシュルーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 白ごしょう 0.02 マーガリン 1.00 ハンバーグ 60.00 酒 1.00 えのきたけ 3.00 エリンギ 3.00 ウスターソース 2.00 ケチャップ 3.00 三温糖 0.15 水 2.00 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 焼き豚 5.00 なると 10.00 にんじん 10.00 もやし 20.00 ねぎ 5.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 木綿豆腐 25.00 だいこん 20.00 ねぎ 5.00 カットわかめ 0.50 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00 春巻き 50.00 大豆白絞油 5.00 マロニー 5.00 きゅうり 10.00 にんじん 15.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 精白米 80.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 5.00 にんじん 10.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 こいくちしょうゆ 3.60 酒 1.20 サラダ油 1.00 えだまめ 10.00 木綿豆腐 25.00 白ごしょう 0.02 ウエイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 春巻き 50.00 大豆白絞油 5.00 きゅうり 10.00 にんじん 15.00 ごま油 0.40 もやし 30.00 うすくちしょうゆ 3.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 コッパパン 55.00 いり卵 20.00 豚ひき肉 25.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 デミグラスソース 5.00 トマトピューレ 10.00 ケチャップ 10.00 ウスターソース 2.00 三温糖 1.00 食塩 0.50 えだまめ 10.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.20 薄力粉 4.00 サラダ油 0.20 フライドポテト 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 1.00	牛乳 206.00 秋の里ごはん 鶏肉のから揚げ けんちん汁 お月見だんご
架	600・695	692・869	634・798	630・750	615・689	587・672	565・722	616・706	605・726	680・852
日(曜)	15(金)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
献立	牛乳 キムチチャーハン 揚げぎょうざ チンゲン菜の中華スープ ウエハース	牛乳 うどん きつねうどんの汁 きなこだんご 筑前煮	牛乳 白ごは 豚肉の玉ねぎソース キャベツのゆかりあえ なめこのみそ汁	牛乳 食パン ツナとプロッコリーのグラタン ジュリエンスープ 海藻サラダ りんごジャム	牛乳 鶏ごぼうごはん 秋ニシンの竜田揚げ かき玉汁 オレンジ	牛乳 麦ごはん パオットさんのボークカレー おしいたてのブロッコリーとサラダ	牛乳 ソフト麺 ミートソース れんこんチップス コーンサラダ	牛乳 白ごは さばの塩焼き 里芋と大根の白みそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 黒パン 栗蒸しパン コーンシチュー キャベツのソテー	牛乳 秋の里ごはん 鶏肉のから揚げ けんちん汁 お月見だんご
献立の材料	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 焼き豚 8.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 はくさいキムチ 10.00 鶏ガラスープ 1.10 食塩 0.40 こいくちしょうゆ 1.50 酒 1.00 ごま油 1.00 ぎょうざ 40.00 大豆白絞油 5.00 ロースハム 5.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 たけのこ 7.00 チンゲン菜 10.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 白ごしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00 ウエハース 7.10	牛乳 206.00 うどん 70.00 精白米 80.00 豚肉 40.00 食塩 0.20 白ごしょう 0.02 酒 1.00 玉ねぎ 10.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 酒 1.00 みりん 1.00 オリーブオイル 1.00 おろしにんにく 0.20 三温糖 0.20 水 1.00 サラダ油 0.20 キャベツ 35.00 きゅうり 5.00 もやし 10.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06 さといも 15.00 油揚げ 8.00 だいこん 20.00 えのきたけ 5.00 なめこ 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 白ごは 80.00 豚肉 40.00 食塩 0.20 白ごしょう 0.02 酒 1.00 玉ねぎ 10.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 酒 1.00 みりん 1.00 オリーブオイル 1.00 おろしにんにく 0.20 三温糖 0.20 水 1.00 サラダ油 0.20 ベーコン 4.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 じゃがいも 15.00 パセリ 0.50 スープストック 1.20 食塩 0.30 白ごしょう 0.02 サラダ油 0.20 キャベツ 35.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 7.00 ホールコーン 5.00 ごまドレッシング 5.00 りんごジャム 15.00	牛乳 206.00 食パン 55.00 まぐろオイル漬 5.00 まぐろオイル漬 25.00 オニオンソテー 20.00 プロッコリー 10.00 牛乳 5.00 ホワイトソース 40.00 食塩 0.15 白ごしょう 0.02 オリーブオイル 10.00 アルミカップ ベーコン 4.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 じゃがいも 15.00 パセリ 0.50 スープストック 1.20 液卵 15.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 20.00 えのきたけ 5.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 オレンジ 40.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 12.00 ごぼう 15.00 油揚げ 5.00 こんにやく 5.00 酒 1.00 中ざら糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 秋ニシンの竜田揚げ 32.00 大豆白絞油 5.00 液卵 15.00 にんじん 10.00 玉ねぎ 20.00 えのきたけ 5.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 オレンジ 40.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 7.00 豚肉 12.00 ひきわり大豆 8.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 白ごしょう 0.02 ウスターソース 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.10 さつまいも 30.00 にんじん 12.00 プロッコリー 8.00 食塩 0.10 白ごしょう 0.01 キャベツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 野菜和風ドレッシング 5.00	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 精白米 80.00 さば 40.00 食塩 0.30 酒 1.50 さといも 15.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 油揚げ 5.00 ねぎ 5.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00 ごぼう 25.00 にんじん 15.00 こんにやく 10.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.20 みりん 0.50 和風だし 0.50 白ごしょう 1.00 ごま油 0.50 カットウィンナー 5.00 ホールコーン 5.00 キャベツ 33.00 ピーマン 7.00 食塩 0.10 白ごしょう 0.01 スープストック 0.20 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 精白米 80.00 黒パン 45.00 ホットケーキミックス 25.00 マロンペースト 5.00 三温糖 3.30 牛乳 16.25 液卵 4.10 蒸しパンナップ 1.00 クリームコーン 20.00 食塩 0.50 白ごしょう 0.02 スープストック 1.00 牛乳 25.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 木綿豆腐 15.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ごぼう 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 まいたけ 5.00 にんじん 10.00 さといも 5.00 えだまめ 5.00 うすくちしょうゆ 4.80 三温糖 0.80 みりん 1.60 酒 0.80 和風だし 0.50 サラダ油 1.00 鶏肉 40.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 月見だんご 30.00	
架	550・678	550・698	604・712	616・759	571・691	616・803	665・850	597・715	654・832	617・721

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
 ※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
 ※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
 ※材料の都合により献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。