

令和元年 9月 こんだてひょう 大塔中辺路給食センター

日	献立名 栄養価 エネルギー・たんぱく質g	主な材料名			調味料
		血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
3 火	ごはん 牛乳 なす入りマーボーとうふ 春雨ちゅうかあえ 623kcal ・ 23.8g	牛乳 とうふ95 ぶた肉20 みそ 赤みそ	米 麦 かたくり粉 油 春雨9 さとう ごま油	なす10 人参10 ねぎ5 しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり20 もやし30 人参5 とうもろこし10	塩 しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープ 塩 しょうゆ 酢
4 水	コッペパン 牛乳 きのこのわふうスパゲティ なしとりんこのサラダ 591kcal ・ 21.9g	牛乳 ぶた肉10 ベーコン5	コッペパン スパゲティ 油 さとう 油	人参10 玉ねぎ30 しめじ9 えのき9 エリンギ9 ごまつな8 にんにく なし10 りんご10 とうもろこし5 人参10 きゅうり20 キャベツ25	塩 こしょう しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酢
5 木	ごはん 牛乳 なすちゅうかあえ やき魚(さんまのみりんぼし) 高野とうふのたまごとし 734kcal ・ 31.9g	牛乳 さんまのみりんぼし1/2 高野とうふ6 とり肉10 たまご20 にぼし	米 麦 さとう ごま油 じゃが芋20 さとう	なす27 しょうが にんにく 人参10 玉ねぎ40 いんげん3	しょうゆ みりん 酒 酢 トウバンジャン しょうゆ みりん 酒
6 金	さけ梅ずし 牛乳 すまし汁 フルーツ(オレンジ) 592kcal ・ 25.8g	牛乳 さけ10 たまご20 出しこんぶ ささみ10 とうふ15 わかめ にぼし 出しこんぶ	米 麦 ごま 油 さとう	きゅうり20 人参10 梅干 大根18 たけのこ5 人参5 えのき9 ねぎ フルーツ(パレンジャ)	塩 米酢 みりん 塩 しょうゆ 酒
9 月	食育こんだて 新しょうがそばごはん 牛乳 コロック かぼちゃのみそ汁 674kcal ・ 23.1g	牛乳 ぶた肉20 コロック1ヶ とうふ15 みそ にぼし	米 麦 さとう 米油 こんにゃく10 	しょうが3 いんげん3 かぼちゃ18 玉ねぎ20 えのき7 ねぎ3	塩 しょうゆ 酒 みりん
10 火	ごはん 牛乳 あつあげといんげんのしょうがに 梅マカロニサラダ 704kcal ・ 24.3g	牛乳 とり肉20 あつあげ50 にぼし	米 麦 じゃが芋30 こんにゃく20 さとう マカロニ10 ノンエックマヨネーズ	玉ねぎ40 人参15 いんげん3 しょうが キャベツ30 きゅうり15 人参10 とうもろこし10 梅干	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢
11 水	ロールパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ もやしのわふうサラダ 613kcal ・ 24.2g	牛乳 ぶた肉15	ロールパン スパゲティ 油 さとう ごま油	なす15 人参5 ビーマン4 玉ねぎ30 しめじ9 にんにく トマト缶20 もやし35 きゅうり15 キャベツ30 人参5 とうもろこし5	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 酢
12 木	ごはん 牛乳 ハリハリ大根 いわしのカレーなんばん 梅酢スーランタン 628kcal ・ 26.2g	牛乳 いわし1切 とり肉10 とうふ20 たまご18	米 麦 ごま さとう 小麦粉 かたくり粉 米油 さとう	切り干し大根5 きゅうり15 人参5 人参5 しめじ9 玉ねぎ20 ねぎ3	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ トウバンジャン 梅酢
13 金	お月見こんだて ふるさとごはん 牛乳 お月見だんご汁 お月見デザート 593kcal ・ 19.8g	牛乳 とり肉15 油あげ5 にぼし 出しこんぶ	米 麦 里芋15 こんにゃく10 さとう 白玉だんご20 お月見ゼリー	ごぼう9 人参10 干しいたけ1 いんげん3 大根18 人参7 白菜20 えのき9 とうもろこし3	塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒
17 火	ごはん 牛乳 ゆかりあえ タンドリーチキン たまごとあおなのスープ 618kcal ・ 28.9g	牛乳 とり肉60 ヨーグルト6 ささみ10 とうふ15 たまご22	米 麦 ごま 油 かたくり粉	キャベツ30 きゅうり20 ゆかり にんにく しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ15 テンゲン菜10 もやし10	しょうゆ 塩 こしょう トマトピューレ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ
18 水	コッペパン 牛乳 ミニトマト マカロニグラタン ポトフ 611kcal ・ 24.2g	牛乳 とり肉10 牛乳30 ささみ10	コッペパン 油 小麦粉 パター じゃが芋36	ミニトマト2ヶ かぼちゃ10 玉ねぎ35 人参7 しめじ5 とうもろこし10 パセリ キャベツ37 玉ねぎ40 人参10 いんげん3	塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 酒 コンソメ
19 木	ごはん 牛乳 ナムル てりやきハンバーグ ささみと春雨のスープ 591kcal ・ 24.6g	牛乳 ハンバーグ1ヶ ささみ10	米 麦 さとう ごま油 さとう かたくり粉 春雨3 ごま油	もやし30 ほうれん草8 とうもろこし8 キャベツ25 玉ねぎ20 人参5 小松菜8 干しいたけ0.5	しょうゆ しょうゆ みりん 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープ
20 金	夏野菜のカレーライス 牛乳 フルーツ白玉 ぶくじんづけ 771kcal ・ 18.3g	牛乳 とり肉15	米 麦 じゃが芋25 油 カレールウ みかんゼリー10 マスカットゼリー10 白玉だんご15 さとう	かぼちゃ25 玉ねぎ50 人参13 なす10 ピーマン7 にんにく しょうが みかん缶30 パイン缶35 ぶくじんづけ10	塩 こしょう カレー粉 ウスター・トンカツソース 白ワイン
24 火	ごはん 牛乳 もやしソテー タンドリーチキン トマトと卵のスープ 842kcal ・ 35.1g	牛乳 ベーコン5 とり肉80 ヨーグルト7.5 ぶた肉10 たまご17	米 麦 油 かたくり粉	もやし45 人参7 にんにく しょうが 玉ねぎ トマト15 キャベツ15 玉ねぎ25 とうもろこし5 いんげん3	塩 こしょう 塩 こしょう トマトピューレ カレー粉 塩 こしょう コンソメ 酒
25 水	黒糖パン 牛乳 冷やし中華 あげしゅうまい ヨーグルト 895kcal ・ 31.3g	牛乳 ハム20 みそ しゅうまい3ヶ ヨーグルト1ヶ	黒糖パン 中華そば ごま ごま油 さとう 米油	人参10 きゅうり20 もやし20 とうもろこし10	しょうゆ 酢 中華スープ
26 木	ごはん 牛乳 おつけもの 肉とうふ 大根サラダ 639kcal ・ 24.1g	牛乳 ぶた肉20 とうふ90 にぼし	米 麦 こんにゃく35 さとう ノンエックマヨネーズ ごま	たくあん10 玉ねぎ45 人参15 ねぎ4 大根36 キャベツ17 人参5 きゅうり20 とうもろこし5	塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう
27 金	ぶた肉のおろし丼 牛乳 みそけんちん汁 フルーツ(ぶどう) 761kcal ・ 34.0g	牛乳 ぶた肉70 とうふ20 みそ にぼし	米 麦 小麦粉 かたくり粉 米 油 さとう ごま こんにゃく10	しょうが ねぎ3 大根40 しめじ9 人参6 ごぼう9 もやし15 ねぎ3 フルーツ(ぶどう)	しょうゆ 酒 酒
30 月	ごはん 牛乳 びりからきゅうり さばのみそに 冬瓜のカレーに 718kcal ・ 32.4g	牛乳 さば1切 みそ とり肉15 あつあげ15 ちくわ10 にぼし	米 麦 油 さとう ごま油 さとう 油 カレールウ	きゅうり25 しょうが とうがん40 玉ねぎ25 人参14 ねぎ3	しょうゆ とうがらし しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん カレー粉

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。