



9月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

| にち | ようび | の み もの | こんだてめい | つかわれているしょくひん | | | エネ ルギー (kcal) | たんぱく しつ (g) |
|----------|-----|--------------|----------------|---------------------------|-------------------------|--|---------------------|-------------------|
| | | | | あかのグループのしょくひん | きいろのグループのしょくひん | みどりのグループのしょくひん | | |
| 2 | 月 | | ぎゅうにくとんぶり | ぎゅうにく | ごはん あぶら さとう | しらたき にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん | 635 | 19.4 |
| | | | そうめんかぼちゃのすのもの | かまぼこ | マヨネーズ さとう ごま | そうめんかぼちゃ ほうれんそう | | |
| | | | さわやかゼリー | にゅうさんきんいんりょう かんてん ゼラチン | | ぶどうジュース | | |
| 3 | 火 | | ごはん | | ごはん | | 597 | 24.8 |
| | | | とりにくのさっぱり | とりにく | あぶら さとう でんぷん | たまねぎ ねぎ | | |
| | | | きゅうりのあさづけ | しおこんぶ | | きゅうり | | |
| | | | ワントンスープ | ぶたにく | ワントンのかわ あぶら | にんじん たまねぎ もやし にら しめじ | | |
| 4 | 水 | | ひやしうどん | とりにく わかめ | うどん さとう | ほししいたけ おおば | 594 | 23.9 |
| | | | とくせいモリモリやき | ぶたにく たまご きゅうにゅう | こむぎこ じゃがいも あぶら さとう | キャベツ もやし ねぎ レモン | | |
| お話し給食の日 | | | ごはん | | ごはん | | 580 | 25.1 |
| 5 | 木 | | いわしのかばやき | いわし | でんぷん あぶら さとう ごま | みつば | | |
| | | | えだまめ | | | えだまめ | | |
| | | | りっちゃんサラダ | ロースハム かつおぶし こんぶ | べにばなあぶら さとう | きゅうり キャベツ コーン にんじん トマト | | |
| 6 | 金 | | きなこパン | きなこ | コッペパン さとう あぶら | | 725 | 25.3 |
| | | | カレースープに | ウイナーソーセージ だいす うずらたまご | じゃがいも あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ | | |
| | | | フルーツしらたま | | しらたまだんご さとう | パイナップル なつみかん | | |
| 9 | 月 | | パエリア | えび いか | こめ バター あぶら | たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく マッシュルーム | 507 | 25.9 |
| | | | たまごとトマトのスープ | ぶたにく たまご | じゃがいも あぶら | えのきたけ たまねぎ キャベツ トマト チンゲンサイ | | |
| お話し給食の日 | | | ちりめんときのこのスパゲティ | ベーコン ぶたにく しらすぼし | スパゲティ オリーブオイル | にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ にんにく パセリ | 533 | 23.8 |
| 10 | 火 | | きゅうりともやしのサラダ | まぐろのみずに | ごま さとう べにばなあぶら | ほうれんそう きゅうり コーン もやし | | |
| | | | なし | | | なし | | |
| 11 | 水 | | ごはん | | ごはん | | 576 | 28.1 |
| | | | さばのてりやき | さば | さとう | | | |
| | | | みずなのいためもの | しらすぼし | ごまあぶら | みずな | | |
| | | | ひやじる | とうふ みそ | ごま | なす きゅうり えのきたけ にんじん みょうが おおば | | |
| 12 | 木 | | ごはん | | ごはん | | 571 | 23.4 |
| | | | ミートローフ | ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう | パンこ あぶら さとう | しょうが たまねぎ にんじん えだまめ コーン | | |
| | | | ゆでキャベツ | | | キャベツ こまつな | | |
| | | | もずくのスープ | もずく | ふ | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | | |
| 13 | 金 | | こくとうパン | | こくとうパン | | 611 | 25.0 |
| | | | チキンピーンズ | だいす とりにく | じゃがいも あぶら さとう | にんじん たまねぎ さやいんげん | | |
| | | | れんこんのサラダ | | こむぎこ さとう あぶら べにばなあぶら | れんこん キャベツ コーン にんじん レモン | | |
| 17 | 火 | | あきのかおりごはん | とりにく あぶらあげ | こめ もちごめ あぶら さつまいも | にんじん ほししいたけ しめじ | 522 | 16.4 |
| | | | つきみじる | かまぼこ | しらたまもち さといも | にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ | | |
| | | | ぶどう | | | ぶどう | | |
| 18 | 水 | | ごもくひやしちゅうか | ロースハム たまご | ちゅうかめん さとう ごまあぶら | きゅうり にんじん もやし レモン | 532 | 21.1 |
| | | | じゃがいもとゴーヤのチップス | | じゃがいも あぶら でんぷん | にんじん | | |
| | | | ミニトマト | | | ミニトマト | | |
| 食育の日 | | | ごはん | | ごはん | | 564 | 20.4 |
| 19 | 木 | | ぶたにくとなすのみそいため | ぶたにく みそ | あぶら さとう でんぷん | しょうが なす にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく | | |
| | | | マロニーのサラダ | | ごまあぶら さとう ごま マロニー | もやし きゅうり しめじ にんじん | | |
| | | | いりこ | かえりいりこ | さとう ごま あぶら | | | |
| 20 | 金 | | コッペパン | | コッペパン | | 655 | 32.6 |
| | | | さけのピザふうやき | さけ チーズ | さとう | ピーマン マッシュルーム たまねぎ | | |
| | | | かぼちゃのスープ | ベーコン きゅうにゅう なまクリーム | こむぎこ あぶら バター じゃがいも | かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ | | |
| 24 | 火 | | ごはん | | ごはん | | 546 | 22.4 |
| | | | じゃがいものそぼろに | とりにく なまあげ | じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく | | |
| | | | もやしのごまあえ | ちくわ | ごま さとう | こまつな もやし キャベツ にんじん | | |
| 広島県の郷土料理 | | | だいすうどん | だいす とりにく あぶらあげ | うどん | たまねぎ にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ | 503 | 23.4 |
| 25 | 水 | | ぶたしゃぶサラダ | ぶたにく | さとう ごまあぶら ねりごま ごま | にんじん きゅうり キャベツ | | |
| | | | れいとうみかん | | | れいとうみかん | | |
| 26 | 木 | | ごはん | | ごはん | | 569 | 24.5 |
| | | | しろみざかなのごまソースかけ | メルルーサ | でんぷん あぶら さとう ごま | しょうが パセリ | | |
| | | | こふきいも | あおのり | じゃがいも | | | |
| | | | さつまあげのみそしる | さつまあげ みそ あかみそ | | えのきたけ たまねぎ まいたけ ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ | | |
| 27 | 金 | | コッペパン | | コッペパン | | 585 | 22.6 |
| | | | チリコンカン | ぶたにく きんときまめ ベーコン | さとう あぶら | にんにく トマト マッシュルーム パセリ にんじん たまねぎ | | |
| | | | ひじきとこまつなのツナあえ | ひじき まぐろのみずに | べにばなあぶら さとう | もやし こまつな | | |
| 30 | 月 | | ごはん | | ごはん | | 520 | 19.8 |
| | | | とうがんのちゅうかに | えび とりにく | ごまあぶら さとう でんぷん | とうがん ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ しめじ | | |
| | | | ちゅうかふうすのもの | ロースハム たまご | さとう ごまあぶら はるさめ | きゅうり キャベツ | | |

*物資の都合により、献立を変更することがあります。