



9月

学校給食献立表



府中町立府中央小学校

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		
1	月		パエリア	えび いか	こめ パター あぶら	たまねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ にんにく	549	25.3
			きのこたまごのスープ	ぶたにく たまご	じゃがいも あぶら でんぶん	しめじ えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ		
			アイスクリーム	アイスクリーム				
2	火		やきそば	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	507	22.6
			きりぼしだいこんのサラダ	とりにく しらすぼし	さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん きゅうり		
			ぶどうゼリー	ゼラチン かんてん	さとう	ぶどうジュース		
3	水		ぎゅうにくとどんぶり	ぎゅうにく	ごはん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき みつば	613	18.9
			そうめんかぼちゃのすのもの	かまぼこ	さとう マヨネーズ ごま	そうめんかぼちゃ ほうれんそう		
4	木		ごはん		ごはん		591	22.4
			まぐろのスパイスいため	まぐろ だいず	でんぶん じゃがいも あぶら オリーブオイル	たまねぎ パセリ にんにく		
			しろねぎのスープ	ぶたにく	あぶら でんぶん	もやし にんじん しろねぎ にら まいたけ		
5	金		ココアパン		コッペパン あぶら さとう グラニューとう ココア		682	25.8
			とうふのカレーいため	とうふ ぶたにく	さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ		
			フルーツポンチ		さとう	みかん パイン なつみかん		
8	月		ごはん		ごはん		638	23.5
			とりにくのゆかりあげ	とりにく	こむぎこ でんぶん あぶら	ゆかり		
			きゅうりのあさづけ		さとう	きゅうり しょうが		
			ひじきのいために	ひじき ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう	さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく		
9	火		ごはん		ごはん		579	26.4
			さばのてりやき	さば	さとう			
			ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん にら		
			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		
10	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 でんぶん	にがうり		
			ミニトマト			ミニトマト		
11	木		ごはん		ごはん		608	25.7
			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 コーン えだまめ		
			ゆでやさい			キャベツ こまつな		
			わかめのスープ	ベーコン わかめ とうふ	ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
12	金		コッペパン		コッペパン		622	27.3
			しろいんげんまめのクリームに	しろいんげんまめ とりにく しろいんげんまめペースト チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ パター	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく		
			コーンとえだまめのサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	コーン きゅうり にんじん えだまめ		
16	火		ごはん		ごはん		525	19.6
			ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく みそ	あぶら でんぶん	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		
			にらのナムル	しらすぼし こんぶ	ごま ごまあぶら	にら きゅうり もやし にんじん		
広島県の郷土料理			だいずうどん	だいず かまぼこ あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ	631	25.7
17	水		ひじきとキャベツのサラダ	ひじき とりにく	さとう べにばなあぶら	キャベツ ほうれんそう		
			こまつなとチーズのむしパン	チーズ たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう べにばなあぶら	こまつな		
18	木		とりごもくめし	とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら	ごぼう ほししいたけ にんじん さやいんげん	500	18.8
			とうがんのみそしる	みそ ちくわ		とうがん なす たまねぎ にんじん ねぎ		
			もやしのごまあえ		ごま ねりごま さとう	もやし キャベツ にんじん しめじ		
19	金		コッペパン		コッペパン		622	30.6
			さけのピザふうやき	さけ チーズ	さとう	マッシュルーム たまねぎ ピーマン		
22	月		かぼちゃのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ	594	23.5
			ごはん		ごはん			
			ちくぜんに	とりにく さつまあげ なまあげ	じゃがいも さとう ごまあぶら	こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん		
24	水		ごしきなます	こんぶ たまご	さとう ごま	きゅうり だいこん にんじん	514	24.3
			お話し給食の日					
			しらすぼしときのこのスパゲティ	しらすぼし ベーコン ぶたにく	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 こまつな		
25	木		ほうれんそうのサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう ごま	ほうれんそう きゅうり コーン もやし なし	588	23.9
			ごはん		ごはん			
			しろみざかなのごまソースかけ	メルルーサ	でんぶん あぶら ごま さとう	しょうが パセリ		
			こふきもち	あおのり	じゃがいも			
26	金		チンゲンサイのスープ	ベーコン たまご	でんぶん あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	560	26.6
			ナン		ナン			
			キーマカレー	ぶたにく だいず	こむぎこ あぶら はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ		
29	月		かみかみサラダ	ロースハム しらすぼし	べにばなあぶら さとう ごま	コーン にんじん キャベツ	515	18.9
			ごはん		ごはん			
			とうがんのちゅうかに	とりにく えび	ごまあぶら さとう でんぶん	とうがん ごぼう にんじん しめじ ほししいたけ さやいんげん		
30	火		ばんさんすう	まぐろのみずに	はるさめ さとう ごまあぶら べにばなあぶら	こまつな きゅうり もやし にんじん	597	24.8
			ごはん		ごはん			
			とりにくのさっぱり	とりにく	あぶら でんぶん さとう	たまねぎ ねぎ		
			きゅうりのこんぶあえ	こんぶ		きゅうり		
30	火		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ もやし にら しめじ		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。