



9月分学校給食予定献立表

小学校



【目標】しょくじのみなおしをしよう

平成23年度

所沢市立第3学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主に熱や力になる食品	エネルギー kcal	たん白質 g		
◎	1	木	ごはん	牛乳 ◆ぶたどんのぐ かぶときゅうりのさっぱりづけ ★れいとうみかん	牛乳 ぶた肉	しらたき たまねぎ しいたけ しょうが かぶ きゅうり みかん	648	27.2		
	2	金	ごはん	牛乳 ◆ポークカレーライス えだまめとコーンのソテー なし	牛乳 ぶた肉 えだまめ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく りんご とうもろこし なし トマト	668	23.6		
	5	月	ごはん	牛乳 さけのてりやき ◆にくじゃが だいいこんのオイルいため	牛乳 ぶた肉 さけ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが だいいこん こんにゃく	621	29.2		
◎	6	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのかくに ◆きのこじる カラフルやさいのさっぱりサラダ	牛乳 ぶた肉	にんじん えのきたけ しめじ しいたけ たけのこ ねぎ ほうれんそう しょうが だいいこん きゅうり	650	31.8		
	7	水	わかめごはん	牛乳 ちくわのもずくあげ ◆こうやどうふのうまにおひたし	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ あぶらあげ ちくわ もずく わかめ	こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ しょうが もやし ほうれんそう	623	25.9		
	8	木	あげめん	牛乳 ◆さらうどん あげぎょうざ(2コ) かいじ(2コ)	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか とり肉 だいた	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ねぎ キャベツ かいじ しょうが	574	21.4		
	9	金	ツイストパン	牛乳 とりにくのはちみつやき ◆コーンポタージュ みずなサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ しょうが みずな きゅうり もやし	570	25.3		
	12	月	じごなうどん	牛乳 ◆カレーなんばん おつきみこんだて えびのてんぷら ★おつきみだんご きりぼしツナサラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ まぐろフレーク えび こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ みずな きりぼしだいいこん	727	29.3		
	13	火	ごはん	牛乳 ポークしゅうまい(1~2年2コ、3~6年3コ) ◆マーボーなす チャップチェ	牛乳 ぶた肉 ほうたて 魚すりみ	なす にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ ほうれんそう あかピーマン しめじ	655	29.8		
	14	水	ごはん	牛乳 ◆ビーフストロガノフ ピンクポテトサラダ ・マヨネーズ プルーン	牛乳 ぎゅう肉	マッシュルーム たまねぎ トマト とうもろこし プルーン にんじん	680	26.1		
	15	木	チャーハン	牛乳 シラのチリソースかけ ◆ちゅうかふうスープ カブとハムのサラダ	牛乳 たまご しいら ハム やきぶた	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやえんどう しょうが にんにく ねぎ かぶ きゅうり ピーマン	638	27.7		
	16	金	まっちゃんマールしょくパン	牛乳 とりにくのガーリックやき ◆ファイバーミネストローネ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン レンズまめ とり肉	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト ごぼう とうもろこし	587	27.0		
	20	火	ごはん	牛乳 さつまいものかきあげ ◆ゆばのすましじる ひじきサラダ	牛乳 まぐろフレーク ひじき ゆば おきあみ	こまつな にんじん きゅうり みずな たまねぎ しゅんぎく	614	22.7		
	21	水	バターロール	牛乳 やきウインナー(2コ) ◆ポークビーンズ さんしょくソテー	牛乳 ぶた肉 だいた ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ あかピーマン とうもろこし トマト	681	31.2		
	22	木	ケチャップごはん	牛乳 オムレツひきにくソースかけ ◆やさいスープ こまつなとコーンのソテー	牛乳 ベーコン たまご ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン セロリ とうもろこし こまつな マッシュルーム	634	22.7		
	26	月	振替休業							
◎	27	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのみそづけやき ◆とうがんじる きんぴら	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	とうがん にんじん こまつな ねぎ にんにく ごぼう	595	26.1		
	28	水	ちゅうかめん	牛乳 ◆タンメン いかのパプリカやき くらげのあえもの	牛乳 ぶた肉 いか くらげ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ にんにく きゅうり	533	26.1		
	29	木	お茶	お茶 あきのかおりごはん さんまのかばやき ★グレープセリー キャベツとにんじんのごまあえ	とり肉 あぶらあげ さんま	にんじん しめじ えのきたけ キャベツ お茶 ぶどう	500	16.1		
	30	金	こどもパン スライス	牛乳 てづくりチキンカツソース ◆パンプキンチャウダー こまつなのサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク	かぼちゃ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ こまつな とうもろこし	632	30.7		
							月平均	623	26.3	

☆献立表について質問等がありましたら、第3学校給食センター(Tel.2942-2972)までご連絡下さい。

※献立に◆印のついたものは、カップに配膳して下さい。

※献立に◎印のついたものは、はしを持ってきてください。

食物アレルギー対応食

※対応を希望される方は、申請が必要です。

対応食には、献立名のあとに (代) のマークがついています。

9月は、対象となる献立はありません。

◎印がついている献立は、「特定原材料」7品目と、ごまを使用していません。

特定原材料とは、『卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに』です。

ただし、飲用牛乳は除きます。

また、調理に使用される醤油には、小麦が含まれています。