

令和4年  
学校給食9月分予定献立表



今月の目標  
時間を守って食べよう  
東浦町学校給食センター



19回 日 曜	献立名	主な材料とその働き 緑体の調子を整える						備考
		赤体をつくる		黄体を動かすエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		ウインナー 2本 巨峰 3個  800kcal
	米粉カレーライス(ヨーグルトなし)	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ グリーンピース にんにく	じゃがいも はちみつ 砂糖 米粉	植物油	
	焼きウインナー 巨峰	ウインナー						
5 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		777kcal
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきの五色煮	豚肉	ひじき	にんじん	とうもろこし 枝豆	砂糖	菜種油	
6 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		809kcal
	さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 砂糖		
	肉じゃが 小松菜のゆかりあえ	豚肉 さつま揚げ		にんじん こまつな しそ	玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ	じゃがいも 砂糖		
7 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		827kcal
	照り焼きれんこんハンバーグ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ れんこん	砂糖 でんぷん パン粉	米油	
	知多牛の焼肉風炒め とうがんと汁	牛肉 鶏肉 豆腐 油揚げ		ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが とうがん 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん でんぷん	ごま 菜種油	
8 木	中華めん 牛乳		牛乳			米 中華めん		835kcal
	ちゃんぽんめんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ きくらげ ねぎ キャベツ			
	春巻 冷凍みかん 型抜きチーズ	豚肉 チーズ		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ みかん	でんぷん 砂糖 小麦粉	植物油 ごま油	
9 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		808kcal
	里芋コロッケ	鶏肉				砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	植物油	
	キャベツの昆布あえ なすとかぼちゃのみそ汁 月見だんご	豆腐 油揚げ みそ	こんぶ わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ なす えのきたけ ねぎ	砂糖 でんぷん 砂糖 米粉	植物油	
12 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		822kcal
	えびと大豆のごまからめ	えび 大豆				砂糖 でんぷん	米油 ごま	
	野菜のしそひじきあえ 沢煮わん アーモンド小魚		ひじき	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ		アーモンド	
13 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		801kcal
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	切干大根の炒め煮 かきたま汁	ちくわ 油揚げ 卵 豆腐		にんじん にんじん ねぎ	切干し大根 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	菜種油	
14 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		794kcal
	ホキの中華あんかけ	ホキ		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	マーボー豆腐 野菜のナムル ★ぶどうゼリー	豆腐 豚肉 みそ		にんじん いら にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 切干し大根 きくらげ にんにく ぶどう	砂糖 砂糖	ごま油	
15 木	米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		892kcal
	ハンバーグのケチャップソースかけ きのこのクリームシチュー りんご	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ エリンギ しめじ りんご	砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
16 金	ささみ大葉梅肉フライ 小松菜のごまあえ 愛知の恵みのおつけ	鶏肉		しそ こまつな にんじん	うめ キャベツ	砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖	植物油 ごま	738kcal
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	植物油	
20 火	たけのこきんぴら おから入り呉汁 一口蒲郡みかんゼリー	豚肉 さつま揚げ おから 大豆 豆乳 みそ		にんじん にんじん ねぎ	こんにやく 枝豆 たけのこ 大根 ごぼう しめじ ねぎ みかん	砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま ごま油	820kcal
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	米粉のハヤシライス	牛肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 米粉 でんぷん	植物油	
21 水	チキンナゲット 黄桃のシロップ煮	鶏肉 おから				でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	植物油	827kcal
	きしめん 牛乳		牛乳			米		
	きつね汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ	でんぷん		
22 木	五目卵焼きのたれかけ キャベツの青じそあえ ★りんごヨーグルト	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん	青じそドレッシング	749kcal
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
26 月	コールスローサラダ オニオンとポテトのスープ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		フレンチドレッシング	755kcal
	ウインナー	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
27 火	肉団子の酢豚風 焼きビーフン オレンジ	鶏肉 豚肉 まぐろ		にんじん さやいんげん にんじん ピーマン	玉ねぎ はくさい 枝豆 たけのこ きくらげ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく オレンジ	砂糖 でんぷん ビーフン	植物油 菜種油	744kcal
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				でんぷん 米粉 砂糖	米油	
28 水	ひじきのごま酢あえ すまし汁 ミックスナッツ		ひじき	こまつな	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま	803kcal
	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ		玉ねぎ 干しいたけ ねぎ			
	ひよこ豆 そら豆					アーモンド 菜種油		

裏へ続きます。

