

給食こんだて予定表

両津学校給食センター

日	曜日	こんだて名					使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級				
		飲み物	主食	主菜	副菜	汁物	デザート・その他	赤のなかま	黄色のなかま				緑のなかま			
26	月	牛乳	ごはん	なすの ミートグラタン	ブロッコリー サラダ	オニオンスープ		牛乳、ぶたにく、 たまご、ベーコン、 チーズ	こめ、あぶら さとう	たまねぎ、さやいんげん、 にんにく、トマト、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 コーン、しめじ、パセリ	634 835	2.1 2.7	前浜小、河崎小、 高津小、加茂小、 高津吉井小、 新穂中			
27	火	牛乳	ごはん	ポークカレーライス (麦ごはん)	コーンサラダ		冷凍 りんご	牛乳、ぶたにく、 たまご、チーズ	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、ルウ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、きゅうり、コーン	697 885	2.7 3.2	前浜中			
28	水	牛乳	ごはん	鶏の塩こうじ からあげ	こんぶあえ	夏野菜のみそ汁		牛乳、ぶたにく、 たまご、あぶら、 みそ	こめ、あぶら かたくりこ、こま	もやし、こまつな、きゅうり、 なす、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん	633 812	2.0 2.6	前浜中			
29	木	牛乳	ごはん	鮭の スタミナ焼き	カルシウムあえ	もすくのみ すまし汁		牛乳、さけ、 チーズ、とうふ、 もすく、みそ	こめ、あぶら こま	キャベツ、こまつな、にんじん、 なすがね、えのきたけ、 にんにく、しゅうが	609 794	2.0 2.8	高津吉井小5年			
30	金	牛乳	ごはん	ハムカツ	ごぼうサラダ	とうふとしめじ のみそ汁		牛乳、ハムカツ、 とうふ、みそ	こめ、あぶら	たまねぎ、きゅうり、なすがね、 あかびーまん、コーン、もやし、 こまつな、しんしん、しめ ぼつれんそう、たいこんな	645 812	2.1 2.7	高津吉井小5年			
2	月	牛乳	ごはん	豚肉の しょうがいため	もやしときくらげ のサラダ	にらたまスープ		ショア、ぶたにく、 ハム、たまご	こめ、あぶら さとう、こま かたくりこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、なすがね、きくらげ、 えのきたけ、しゅうが、にんにく、 にんにく、にんにく	601 805	2.3 3.3				
3	火	牛乳	ごはん	厚揚げと野菜の あんかけ	じゃこおひたし	キャベツの みそ汁		牛乳、あつあげ、 ちりめんじゃこ、 みそ	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さけ、 さやいんげん、こまつな、 しめじ、キャベツ、なすがね、 ごぼう、しいたけ	619 796	1.8 2.2	行谷小			
4	水	牛乳	ごはん	鶏肉の米粉クリームソースかけ (カレー風味麦ごはん)	ツナサラダ		なし	牛乳、ぶたにく、 たまご、とうふ、 ツナ、チーズ	こめ、むぎ、あぶら アーモンド、こめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 グリーンピース、きゅうり、 コーン、しめじ、なし	646 816	1.7 2.1				
5	木	牛乳	ごはん	いわしの カリカリ揚げ	こんにゃく サラダ	さつまい みそ汁		牛乳、いわし、 ぶたにく、とうふ、 みそ	こめ、あぶら さつまいも、 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、たいこん、ごぼう、 なすがね、こんにゃく	695 868	1.4 1.9	加茂小			
6	金	牛乳	ごはん	鉄火みそ	わかめあえ	じゃがいもの そぼろ煮		牛乳、だいず、 わかめ、ぶたにく、 がんもどき、みそ	こめ、あぶら じゃがいも、さとう こま、かたくりこ	ごぼう、にんじん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、しらたき、 さやいんげん、しゅうが	702 844	1.8 2.1	両津小			
9	月	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮	切り大根の ナムル	春雨スープ		牛乳、とうふ、 ぶたにく	こめ、あぶら さとう、 はるさめ、 かたくりこ	たまねぎ、しいたけ、 だいご、きゅうり、にんじん、 ちんしん、チンゲンサイ、しら きくらげ、きめぼし、たいこん	619 778	2.2 2.8	高津中 新穂中			
10	火	牛乳	ごはん	親子そぼろ丼(麦ごはん)		ねぎとわかめの スープ	りんご	牛乳、とりにく、 たまご、とうふ、 わかめ	こめ、あぶら、むぎ さとう、アーモンド	たまねぎ、にんじん、しゅうが、 グリーンピース、なすがね、 しめじ、メンマ、りんご	674 834	2.0 2.4				
ラグビーワールドカップ応援こんだて・・・9月20日からラグビーワールドカップが日本で開催されます。日本が予選で対戦する国の料理を取り入れました。(10月もあるので楽しみに!)今日は開幕日に対戦する「ロシア」の料理です。																
11	水	牛乳	アップル 米粉パン	サーモンの ハーブ焼き	オリビエサラダ	ポルシチ風 スープ	チーズ	牛乳、さけ、 ぶたにく、 たまご、 チーズ	こめ、あぶら じゃがいも、あぶら かたくりこ	ピーズ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、キャベツ、白目、 トマト、コーン、にんにく、 パセリ、ゆめい	634 832	3.1 3.9				
12	木	牛乳	ごはん	鶏肉の西京焼き	いろいろ さんびら	ほうれんそうと 卵のみそ汁		牛乳、たまご、 ぶたにく、 たまご、 みそ	こめ、じゃがいも、 こま、あぶら、 さとう	にんじん、ごぼう、 さやいんげん、 ほうれんそう、 えのきたけ、 しらたき	633 794	2.5 3.2				
お月見こんだて・・・今年の「十五夜」は9月13日です。秋の収穫物をお供えして、自然の恵みに感謝します。																
13	金	牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ	ごますあえ	いも煮汁	お月見 だんご	牛乳、さけ、 ぶたにく、 かまぼこ	こめ、さとう、 かたくりこ、 さとう、あぶら、 だんご	もやし、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、 なすがね、しめじ、 にんじん、 しゅうが	697 883	1.8 2.3	河崎小、 高津吉井小			
郷土料理こんだて・・・今月は「鶏汁」です。お祭りやお祝いなど、みんなが集まった時に食べられてきました。地域によって、味付けや具材が違ふようです。																
17	火	牛乳	ごはん	大豆コロッケ	たくあんあえ	鶏汁		牛乳、だいず、 ぶたにく、 とうふ	こめ、あぶら コロッケ、こま	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たくあん、だいご、 こんにゃく	657 829	2.0 2.9				
たべものがたりこんだて・・・今月のものがたりは「タスキメシ」です。陸上部の長距離選手である主人公は、けがをしてしまいリハビリ中。そんな中、料理と出会い、同じ陸上部の弟に料理を作ります。しかし、競技に復帰する気にはなれず、弟や仲間ともうまいかず…。今日の給食は弟に作った料理の中から「鶏肉と里いもの照り焼きいため」が登場します。																
18	水	牛乳	ごはん	鶏肉と里いもの 照り焼きいため	こまつなの おひたし	なめこのみそ汁		牛乳、とりにく、 とうふ、 みそ	こめ、あぶら さとう、こま、 じゃがいも	ごぼう、アスパラガ、 もやし、こまつな、 だいご、なすがね、 なめこ、こんにゃく	608 797	2.0 2.8				
19	木	牛乳	ごはん	白身魚の からあげ	ごちまご 五目豆	野菜汁	のりの つくだに	牛乳、ホキ、 たいず、あつあげ、 みそ、のり	こめ、じゃがいも、 さとう、かたくりこ、 あぶら	にんじん、ごぼう、なすがね、 こまつな、こんにゃく、 しいたけ、たまねぎ	642 811	2.1 2.7	前浜中			
20	金	牛乳	ごはん	たまごカレーライス (麦ごはん)	野菜ソテー	ヨーグルトあえ		牛乳、ぶたにく、 たまご、 ヨーグルト、 たまご、 チーズ	こめ、あぶら むぎ、ルウ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 あかびーまん、 オリーブオイル、 もも、パイン、みかん	735 879	2.5 3.3				
ラグビーワールドカップ応援こんだて・・・28日は『アイルランド』との対戦日です。アイルランドではじゃがいもをよく食べます。「コルカノン」は、じゃがいもとキャベツなどの野菜を合わせたポテトサラダのような料理です。																
24	火	牛乳	ライス	オムレツ	コルカノン	アイルリッシュ シチュー	ケチャップ	牛乳、たまご、 ベーコン、ぶたにく	こめ、じゃがいも、 あぶら、バター	キャベツ、コーン、たまねぎ、 にんじん、なすがね、 にんにく、パセリ	671 813	1.7 2.0				
25	水	牛乳	米粉パン	レモンチキン	里わかめの サラダ	きのこの米粉 クリームスープ	いちご ジャム	牛乳、とりにく、 きゅうり、 ウィンナー	こめ、あぶら じゃム、こめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、たまねぎ、しめじ、 マッシュルーム、レモン、 ブロッコリー、にんにく	626 822	2.8 3.6	全小学校 5・6年			
26	木	牛乳	ごはん	マーボーじゃが	もやしとにらの アーモンドひたし	もすくと卵の スープ		牛乳、ぶたにく、 たいず、 たまご、 もすく、 みそ	こめ、じゃがいも、 さとう、 アーモンド、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、 にんにく、 しんしん、 えのきたけ、 にんにく、さやいんげん	655 818	2.4 3.1	行谷小5・6年 佐渡中等			
27	金	牛乳	ごはん	あじフライ	かおりあえ	打ち豆のみそ汁	ソース ぶどう ゼリー	牛乳、あじ、 あつあげ、 うちまめ、 みそ	こめ、あぶら こま、ゼリー	キャベツ、きゅうり、 あおひそ、しいたけ、 にんじん、 なすがね、こまつな	660 821	2.1 2.6	佐渡中等3年			
30	月	牛乳	ごはん	さんまの塩焼き	しらたきの つるつるいため	ごまみそ汁		牛乳、さんま、 ぶたにく、 あぶら、 あぶら、 みそ	こめ、あぶら さとう、こま、 じゃがいも	もやし、にんじん、 こまつな、 コーン、 ごぼう、 にんじん、 ごぼう、 しらたき	688 870	1.9 2.6	新穂中2年			
給食回数24回(ごはん22回、米粉パン2回、その他0回)										※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。		平均値		653 827	2.1 2.7	