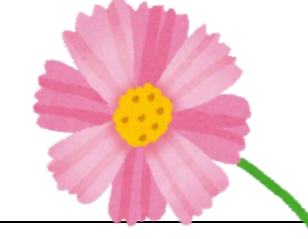




# 令和2年9月 予定献立表



栗野南小学校

日	曜日	主食 牛乳	こんだてめい	つかわれている食品（こんだて名ごとにつかわれているしよくひんを書いてあります。）			えいようか E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量	
				あか 血や肉になる	き 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える		
1	火	パン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ こまつなサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ツナ(だいずあぶら)	じゃがいも さとう でんぷん あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト こまつな きゅうり キャベツ にんじん	E 621 kcal P 26.7 g F 19.6 g C 83.1 g 塩 3.0 g	
2	水	ごはん ぎゅうにゅう	サワラのあまずあんかけ とうふとわかめのすましじる あじつけのり	ふくいのおいしい 魚献立	サワラ とうふ わかめ のり	でんぷん あぶら さとう さとう みずあめ	たまねぎ にんじん ねぎ	E 620 kcal P 25.3 g F 18.3 g C 85.1 g 塩 2.0 g
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃのそぼろに もやしとコーンのひたし	敦賀産かぼちゃ	とりにく	こんにやく さとう さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン しょうが	E 570 kcal P 19.2 g F 11.4 g C 95.0 g 塩 1.5 g
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー はるさめスープ		ぶたにく みそ あかみそ ベーコン	あぶら さとう はるさめ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく たけのこ もやし にんじん しいたけ ねぎ しょうが	E 588 kcal P 23.6 g F 15.5 g C 86.1 g 塩 2.4 g
7	月	しよくばん ぎゅうにゅう	ポトフ ツナサラダ		とりにく ベーコン ツナ(だいずあぶら)	じゃがいも エッグフリーマヨ(だいずあぶら)	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ にんじん	E 536 kcal P 20.7 g F 22.7 g C 62.9 g 塩 2.9 g
8	火	パン ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ かぼちゃのコンソメスープ	敦賀産かぼちゃ	とりにく ぶたにく ベーコン	でんぷん さとう ラード	たまねぎ トマト かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	E 640 kcal P 24.6 g F 22.4 g C 82.6 g 塩 4.0 g
9	水	クロワッサン ぎゅうにゅう	ごまだれひやしちゅうか やさしいコロッケ 1しよくようごまだれひやしちゅうかスープ	歯ッピー献立	とりにく	さとう ごま ちゅうかめん じゃがいも さとう マーガリン(だいず) こむぎこ あぶら パンこ(にんじゆせいふん) さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん コーン グリンピース	E 650 kcal P 19.9 g F 25.4 g C 84.4 g 塩 3.3 g
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	だいずのいそに こまつなもやしのごまあえ	アイアン献立	だいず ひじき ぶたにく あげ ちくわ(こむぎ)	こんにやく さとう あぶら ごま さとう	にんじん こまつな もやし にんじん	E 623 kcal P 25.5 g F 17.9 g C 87.9 g 塩 1.8 g
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	ふくいサーモンのしおやき あげとやさしいのみそしる なたしよづけ(ふるさとづけ)	ふくいのおいしい 魚献立	ふくいサーモン みそ あげ	ごま さとう	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり なす しょうが	E 552 kcal P 26.8 g F 13.3 g C 78.3 g 塩 1.8 g
14	月	パン ぎゅうにゅう	ローストチキン パンブキンとうにゅうシチュー きゅうりのしおもみ		とりにく ぶたにく とうにゅう	さとう あぶら	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ しめじ きゅうり	E 720 kcal P 33.2 g F 27.1 g C 82.1 g 塩 3.3 g
15	火	パン ぎゅうにゅう	チキンカレーメンチカツ やさしいたっぷりにくだんごのスープ		とりにく とりにく ぶたにく ベーコン	ばんこ さとう こむぎこ あぶら でんぷん みずあめ チキンオイル だいずあぶら	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	E 631 kcal P 27.0 g F 23.8 g C 65.5 g 塩 2.9 g
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに たぬきじる		さば みそ あげ	さとう こんにやく	しょうが にんじん だいこん えのき ねぎ しょうが	E 683 kcal P 25.4 g F 27.0 g C 79.4 g 塩 2.4 g
17	木	ごはん ぎゅうにゅう	わかどりじゃがいものうまに あつやきたまご とろろこんぶ	昆布加工品	とりにく あつあげ たまご こんぶ	じゃがいもこんにやく さとう さとう でんぷん あぶら だいずあぶら さとう	にんじん グリンピース	E 607 kcal P 21.9 g F 16.9 g C 88.7 g 塩 1.3 g
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	つるがまだいのてんぷら かまぼことえのきのすましじる キャベツのなたしよづけあえ	敦賀真鯛	たい とうふ かまぼこ(こむぎ)	こむぎこ でんぷん あぶら	えのき にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん しょうが しそ	E 621 kcal P 27.0 g F 17.8 g C 87.3 g 塩 2.2 g
23	水	フォカッチャ ぎゅうにゅう	ポークストロガノフ ほうれんそうとマカロニのサラダ おはぎ	お彼岸献立	ぶたにく ツナ(だいずあぶら) かんてん	じゃがいも さとう でんぷん あぶら マカロニ エッグフリーマヨ(だいずあぶら) あずき もちごめ さとう みずあめ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	E 645 kcal P 24.4 g F 26.7 g C 76.3 g 塩 2.8 g
24	木	ごはん ぎゅうにゅう	アジフライ あつあげとなすのみそしる ゆかりキャベツ		あじ あつあげ みそ	あぶら パンこ こむぎこ	なす たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ あかしそ	E 641 kcal P 23.6 g F 18.4 g C 91.8 g 塩 1.9 g
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツしらたま	スーン持参 季節の献立	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら しらたまもち(だいず) さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが トマト パイン おうとう	E 754 kcal P 30.1 g F 24.8 g C 98.4 g 塩 1.8 g
28	月	ことうはん ぎゅうにゅう	きりこんぶいりかきあげ マーミナーチャンプルー	沖縄県の献立	こんぶ ウイナー ぶたにく さつまあげ(こむぎ、だいずあぶら) かつおぶし	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ もやし たまねぎ にんじん	E 720 kcal P 26.4 g F 25.3 g C 94.6 g 塩 2.8 g
29	火	パン ぎゅうにゅう	フランクのケチャップソースかけ コンソメスープ ポイルキャベツ		ぶたにく ベーコン	さとう でんぷん	トマト にんじん もやし たまねぎ しめじ パセリ キャベツ	E 576 kcal P 22.7 g F 21.7 g C 69.2 g 塩 3.8 g
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかどん さつまいもいりだいずとにぼしのつくだに	スーン持参	ぶたにく かまぼこ(こむぎ) だいず にぼし	あぶら でんぷん さつまいも でんぷん あぶら さとう	もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	E 671 kcal P 23.6 g F 17.8 g C 103.4 g 塩 1.4 g

☆ 「県産ブランド農林水産物を食べよう 学校給食応援事業」により提供された、福井県内のおいしい食材が使用されています。米は、福井県産いちほまれを使用します。  
 ☆ とろろ昆布は敦賀昆布館様よりご提供いただきました。 ☆ なたね油の場合に“油”と明記、それ以外は、油の種類を明記してあります。  
 ☆ 都合により、献立を変更する場合があります。 ☆ 食品名の後に付く( )には、その食品に含まれる主なアレルギー物質を表示しています。