



# 令和3年9月 学校給食予定献立表

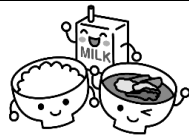


葛城市学校給食センター

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	幼稚園	小学校	中学校
1(水)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー じゃこサラダ 福神漬	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ	米 あぶら さとう ごまあぶら カレールー	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん にがうり トマト リンゴ だいこん きゅうり ふくじんづけ	522 18.0	625 20.2	729 22.5
2(木)	ごはん 牛乳 酢豚 トックスープ 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ わかめ	米 でんぷん あぶら さとう トック ごま	あおピーマン あかピーマン もやし たけのこ にんじん たまねぎ はくさい みかん	587 18.4	710 21.5	833 24.6
3(金)	減量コッペパン 牛乳 ペンネマトソース イタリアンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 あいびきにく	コッペパン ペンネ あぶら さとう ドレッシング(イタリアン) ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ にんにく トマト パセリ えだまめ あかピーマン コーン ブロッコリー	544 19.9	635 23.1	770 27.7
6(月)	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き つるむらさきの煮びたし 具だくさんみそ汁	牛乳 さけ かつおぶし とうふあげ わかめ みそ	米 マヨネーズ(たまごなし) さとう さとも	つるむらさき はくさい たまねぎ だいこん にんじん	551 24.0	653 26.3	755 28.5
7(火)	ごはん 牛乳 チキンナゲット にんじんしりしり もずくスープ	牛乳 ツナ やきぶた チキンナゲット もずく とうふ	米 あぶら	にんじん もやし たまねぎ えのきたけ はねぎ	500 18.9	590 21.1	716 25.6
8(水)	ごはん 牛乳 厚焼卵 高菜ちりめん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 たまご やきぶた ちりめんじゃこ ぶたひきにく	米 ごまあぶら さとう ごま つきこんにやく あぶら	たかなづけ こまつな かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげんまめ	574 24.8	688 28.6	802 32.4
9(木)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 夏野菜きんぴら にゅうめん	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ うすあげ	米 さとう あぶら ふしめん	ごぼう オクラ あかピーマン きピーマン しめじ なす たまねぎ にんじん	542 25.8	643 28.5	743 31.1
10(金)	コッペパン 牛乳 白身魚のドレッシングかけ 茎わかめのさっぱりサラダ コンソメスープ メープルジャム	牛乳 たら くきわかめ ベーコン	コッペパン さとう あぶら ドレッシング(わふう) じゃがいも メープルジャム でんぷん	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ にんにく パセリ	484 19.9	607 24.5	731 29.2
13(月)	ごはん 牛乳 ハヤシライス 棒棒鶏 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	米 さとう あぶら ハヤシルウ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース もやし きゅうり しょうが	561 20.4	672 23.5	782 26.6
14(火)	ごはん 牛乳 さんま生姜煮 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さんま とうふ わかめ うすあげ みそ	米 つきこんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ はねぎ ズッキーニ	494 18.6	585 20.7	675 22.9
15(水)	ごはん 牛乳 小籠包 茎わかめの中華炒め モロヘイヤスープ	牛乳 ぶたにく くきわかめ ベーコン とうふ いかんてん	米 さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ モロヘイヤ たけのこ キャベツ	500 16.4	657 20.3	749 22.6
16(木)	ごはん 牛乳 チキンなんばん タルタルソース おかかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 とりにく かつおぶし とうふあげ わかめ みそ	米 さとう あぶら でんぷん タルタルソース(たまごなし)	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ はねぎ	559 20.9	664 24.7	793 28.5
17(金)	背割りパン 牛乳 焼きそば 肉団子と冬瓜のスープ煮 ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく あおのり とりにく とうふ	せわりパン あぶら やきそばめん ぶどうゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん とうがん しめじ はねぎ	495 18.7	615 23.0	735 27.3
21(火)	ごはん 牛乳 揚げ里芋の甘辛たれ 刻み昆布の炒め煮 秋のみそ汁 月見だんご	牛乳 きざみこんぶ ひらてん とうふあげ みそ	米 さとも でんぷん さとう あぶら ごま つきこんにやく だんご	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ はねぎ	557 16.9	679 19.7	802 22.5
22(水)	ごはん 牛乳 餃子丼の具 キムチ入りビーフンスープ プチゼリー(もも)	牛乳 ぶたひきにく やきぶた とうふ	米 あぶら ごまあぶら でんぷん ビーフン プチゼリー(もも)	にんにく しょうが キャベツ なら はくさいキムチ たまねぎ にんじん しろねぎ	494 17.9	597 20.9	699 23.8
24(金)	米粉パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ラタトゥイユ まめのスープ	牛乳 とりにく ミックスビーンズ	こめこパン あぶら こむぎこ オリーブあぶら じゃがいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト あかピーマン コーン ズッキーニ セロリー キャベツ	533 19.8	651 24.1	768 28.4
27(月)	ごはん 牛乳 ビビンバ 小松菜のナムル わかめスープ 味付小魚	牛乳 ぶたにく こうやとうふ とうふ わかめ いわし	米 ごまあぶら さとう ごま	ぜんまい にんじん こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	504 21.5	610 24.8	715 28.0
28(火)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ きゅうりの酢の物 さつま汁	牛乳 ちくわ あおのり わかめ とうふあげ みそ	米 さとう あぶら こむぎこ ごま さつまいも	きゅうり たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	549 17.4	645 19.6	839 24.8
29(水)	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あん 八宝菜	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりひきにく	米 あぶら でんぷん	えのきたけ はくさい にんじん たけのこ たまねぎ	528 18.9	676 22.8	847 27.6
30(木)	ごはん 牛乳 ししゃもフライ いんげんのごま和え けんちん汁	牛乳 ししゃも いんげんまめ とりにく	米 あぶら ごま さとう いたこんにやく さとも こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん しめじ はねぎ	488 17.1	579 19.3	726 24.0

給食塩分摂取基準  
小学生2g未満  
中学生2.5g未満



太文字は奈良県産、ななめ文字は葛城市産の食材です。

奈良県産

しめじ なめこ  
こめこパン  
だんご

葛城市産

米(ひのひかり) オクラ きゅうり  
こまつな なす にがうり はねぎ

★栄養価の表示★

上の段:エネルギー(kcal)  
下の段:たんぱく質(g)



9月平均

526 19.7	639 22.9	761 26.4
-------------	-------------	-------------