



* 8. 9月の献立表 *



今月の食育目標：スポーツと栄養について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分・1人 たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8/27	水		むぎごはん					こめ むぎ		604 20.0 29.3	幼稚園なし
			タッカンジョン	とりにく			にんにく	水あめ さとう かたくりこ	ごま あぶら		
			ナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ コーン				
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
8/28	木		むぎごはん					こめ むぎ		603 24.0 27.0	幼稚園なし
			とうふのチリソースに	とうふ ぶたにく えび		にんじん はねぎ トマト	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			はるさめサラダ	ハム			もやし きゅうり	はるさめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら		
			アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう			
8/29	金		むぎごはん					こめ むぎ		571 24.7 26.0	幼稚園なし 世界の国に 行って給食in タイ
			ガバオライスのぐ	とりにく		ピーマン パプリカ にんじん パشل	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら		
			クイティオのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし しいたけ	フォー かたくりこ	あぶら		
			れいとうパン				パイナップル				
1	月		むぎごはん					こめ むぎ		647 25.7 36.6	幼稚園なし
			なすいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ		はねぎ にんじん	なす ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			かふうあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
			ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	さとう			
2	火		せわりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	574 24.7 38.0	
			フランクフルトトマトソースかけ	フランクフルト		トマト	たまねぎ	さとう			
			コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
			ふわふわたまごスープ	たまご ベーコン	こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ			
3	水		むぎごはん					こめ むぎ		576 24.7 27.5	
			ポークカレー	ぶたにく	クリームチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも ほろろ	あぶら		
			ひじきとえだまめのサラダ	ハム	ひじき		えだまめ もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			オレンジ				オレンジ				
4	木		むぎごはん					こめ むぎ		591 24.9 26.1	
			ホキのチリソースかけ	ホキ		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら		
			きりぼしだいこんのナムル	ハム			きゅうり もやし きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし	ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら		
			ワインゼリー					さとう			
5	金		むぎごはん					こめ むぎ		685 28.0 34.8	
			こぎつねごはんのぐ	あぶらあげ とりにく		にんじん	しょうが えだまめ	さとう	あぶら		
			ししゃもやき	ししゃも							
			みそけんちんじる	みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく	ごまあぶら		
			みかんタルト	たまご	にゅうせいひん		みかん	こむぎこ さとう	マーガリン		
8	月		むぎごはん					こめ むぎ		599 24.2 26.4	
			ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら		
			アーモンドごぼう				ごぼう	こむぎこ さとう	アーモンド あぶら		
			ラ・フランスゼリー				ラ・フランスかじゅう	さとう			
9	火		むぎごはん					こめ むぎ		606 27.0 33.8	
			とりのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			バリバリかいそうサラダ	ソフトチキン	わかめ		キャベツ コーン	ワンタンのかわ さとう	あぶら ごま		
			もやしのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	もやし えのきたけ				
10	水		しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	582 23.0 37.4	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			スパニッシュオムレツ	たまご ウインナー	なまクリーム	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
			にくだんごボトフ	とりにく だいず ベーコン		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	パンこ	あぶら		
11	木		むぎごはん					こめ むぎ		595 25.4 36.0	
			さばのネギソースかけ	さば			ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			なめたけあえ			にんじん こまつな	もやし えのきたけ				
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ			たまねぎ	じゃがいも			
12	金		むぎごはん					こめ むぎ		563 26.8 23.1	
			おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	さとう			
			(小中) おさかなハッシュドポテト	さかなすりみ				じゃがいも	あぶら		
			(幼) おさかなえだまめコーン	さかなすりみ			コーン えだまめ	かたくりこ	あぶら		
			いそあえ		のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



HP



感想



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日曜	牛乳	献立名	<赤> おもに体をつくるもとになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		I値(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	月									
16	火	よこわれパン	はさんで食べてね!	だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	ショートニング	629 24.5 39.6	
		フィレオチキン	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ むらさきキャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
		トマトスープ	とりにく ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら バター		
		ブルーベリークレープ	とうにゆう			ブルーベリーかじゅう	さとう こめこ			
17	水	チャーハン	やきぶた		にんじん はねぎ	ただのこ しいたけ	こめ さとう	ごま	550 17.7 28.8	
		げんきサラダ	かつおぶし ハム	しおこんぶ	にんじん	コーン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
		こうやどうふスープ	こうやどうふ ベーコン		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ		あぶら		
		りんごパイ				りんご	ハイシート さとう			
18	木	むぎごはん					こめ むぎ		576 30.7 29.0	郷土食の旅 in 新潟県
		チキンたれカツ	とりにく とうにゆう				パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
		なつとうあえ	なつとう かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん		さとう			
		キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			キャベツ ねぎ				
19	金	むぎごはん					こめ むぎ		618 23.4 27.9	お彼岸献立
		がんもどきに	とうふ ひじき	にんじん	ごぼう	さとう				
		ひじきのいために	だいす ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ	さとう	あぶら		
		こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな	しめじ ねぎ					
		小中：おはぎ					もちこめ さとう あずき			
20	土	幼：きなこプリン	きなこ	にゅうせいふん			さとう			
22	月	ソフトめん					こむぎこ		626 27.1 36.5	
		ミートソース	ぶたにく	クリームチーズ	トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	バター		
		ポテトロール	ぶたにく とりにく だいす				はるまきのかわ じゃがいも	あぶら		
		こまつナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら		
23	火	しゅうぶんのひ								
24	水	こくとうパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	ショートニング	588 25.6 31.5	
		とりのマーメレード焼き	とりにく			レモンかじゅう オレンジ	さとう	あぶら		
		フレンチサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
		かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゆう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	さとう	バター		
25	木	むぎごはん					こめ むぎ		632 25.0 28.1	快眠献立
		ぶりフライ	ぶり				パンこ こむぎこ	あぶら		
		おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	こまつな にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら		
		とうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ				
		バナナ				バナナ				
26	金	えだまめわかめごはん		わかめ		えだまめ	こめ むぎ		585 32.3 31.3	大仁中なし
		ささみのしそチーズはるまき	ささみ	チーズ	しそ		はるまきのかわ	あぶら		
		ごますあえ	ツナ	のり		キャベツ もやし		ごま ごまあぶら		
		ちゃんぽんさいのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		チンゲンサイ	しめじ ねぎ				
29	月	むぎごはん					こめ むぎ		582 25.9 30.3	
		いわしのかばやき	いわし				かたくりこ さとう	あぶら		
		わかめのわふうサラダ	ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ				
30	火	げんまいパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	ショートニング	632 32.2 32.4	
		さけのハーブやき	さけ							
		あきあじシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう なまクリーム	かぼちゃ にんじん いんげん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも こむぎこ	バター		
		てづくりカルピスゼリー				ぶどうかじゅう	カルピス さとう			

長岡給食センター日記

先日、給食訪問のときに

いくらと中口のあすしを
給食に出してよー

と書かれました

給食では

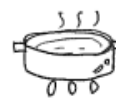
という、みんなさくら!!

生関係なしで
為司は無理
ですが。

そうなんです。
実は給食で(生)を出してはダメなんです

生の野菜や魚、お肉に 万が一
ついてるかもしれない菌  
をやっつけるために、
サラダの野菜も全部ゆでて
温度を測っています。

バナナなど果物はゆでる必要
ない。消毒してから
3回洗って提供します。



やどろこで、里芋葉の青くさすを
 抜いて、里芋葉が苦手な事も
 なくなる。という良い効果もあります。
 こちらはもう上ちにバリッとやどろこも
 周理員が腕の長さで、こずきと



お姉さん。
あぶり中トロ出てよー。
二
寿司は無理だ、てば。