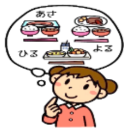
令和2年度

9月の予定献立表



（牛乳は、毎日あります。）

尾道市学校給食会（小学校）B

日	曜	こんだて名：主食	こんだて名：おかず（主菜・副菜）	あか〈主に体をつくるもとになる〉 たんぱく質：魚・肉・卵・豆・豆製品	あか 無機質（カルシウム）：牛乳・乳製品・小魚・海藻	みどり〈主に体の調子を整えるもとになる〉 ビタミン・無機質：色のこい野菜	みどり ビタミン・無機質：その他の野菜・きのこ・果物	き〈主にエネルギーのもとになる〉 炭水化物：米・パン・めん・いも・砂糖	き 脂質：油脂類・種実類	エネルギー（kcal） カルシウム（mg）
1	火	背割りパン	ホットドッグ オニオンスープ	**フランクフルト** **鶏肉**	**牛乳**	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	背割りパン じゃがいも シェルマカロニ	油	604 301
2	水	麦ごはん	あじの南蛮漬け 冬瓜スープ	あじ（山陰） **豚肉**	**牛乳**	にんじん ねぎ	玉ねぎ　冬瓜 たけのこ **しょうが**	**米**　麦 でんぷん　砂糖 春雨	油	646 305
3	木	小型リッチパン	大豆うどん ひじきのごまドレッシングサラダ	鶏肉　**大豆** 油揚げ	**牛乳** **ひじき**	にんじん ねぎ	玉ねぎ　キャベツ きゅうり	小型リッチパン うどん	ごま	605 381
4	金	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐　**豚肉** 赤みそ	**牛乳**	にんじん ねぎ 小松菜	**しょうが**　玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ	**米** 砂糖 でんぷん	油 ごま油	636 423
7	月	ごはん	大豆のいそ煮 はりはりサラダ	**大豆**　厚揚げ さつま揚げ **鶏肉**	**牛乳** **ひじき**	にんじん さやいんげん	たくあん キャベツ きゅうり	**米** こんにゃく　砂糖 春雨	油 白ごま	604 398
8	火	コッペパン	インド煮 杏仁豆腐	鶏肉	**牛乳**	にんじん	**しょうが**　玉ねぎ グリンピース **甘夏**　パイン　白桃	コッペパン じゃがいも 砂糖　杏仁豆腐	油	601 295
9	水	ごはん	広島県産牛チンジャオロース ワンタンスープ	**牛肉** 鶏肉	**牛乳**	にんじん ピーマン にら	にんにく　**しょうが** 玉ねぎ　たけのこ もやし　干ししいたけ	**米**　でんぷん ワンタン	油 ごま油	620 263
10	木	リッチパン	白身魚のレモン風味 ゆで野菜 パンプキンスープ	ホキ（ニュージーランド） ベーコン 豆乳	**牛乳**	にんじん かぼちゃ パセリ	**レモン果汁** キャベツ 玉ねぎ	リッチパン でんぷん 砂糖	油	675 312
11	金	ごはん	ひろしまオールスター 担々丼 わかめスープ	**豚肉**　**中みそ** **鶏肉** 豆腐	**牛乳** **しらす干し** わかめ（徳島）	にんじん **広島菜漬** にら	にんにく　**しょうが** 玉ねぎ　エリンギ コーン　**レモン果汁**　もやし	**米** 砂糖	白ごま ごま油 ごま	628 348
14	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 酢の物	**鶏肉** 厚揚げ	**牛乳** わかめ（徳島）	にんじん さやいんげん	玉ねぎ　**しょうが** 干ししいたけ キャベツ	**米**　春雨 じゃがいも こんにゃく　砂糖	油	615 328
15	火	小型味付パン	なすのミートスパゲッティ 枝豆サラダ	**豚肉**	**牛乳** **ひじき**	にんじん パセリ	にんにく　なす 玉ねぎ　しめじ 枝豆　きゅうり	小型味付パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油 白ごま	593 325
16	水	麦ごはん	白身魚のごまだれ 豆乳みそ汁	メルルーサ（アルゼンチン） **鶏肉**　**中みそ** 豆乳	**牛乳**	にんじん ねぎ	玉ねぎ	**米**　麦　**上新粉** 砂糖 じゃがいも	白ごま 油	639 330
17	木	食パン いちじくジャム	ポークビーンズ フレンチサラダ	**大豆** **豚肉**	**牛乳**	にんじん	玉ねぎ　エリンギ キャベツ　きゅうり **甘夏**	食パン　砂糖 **いちじくジャム** じゃがいも	油	595 325
18	金	ごはん	広島おこのみ丼 大根の中華和え	**豚肉** **卵**	**牛乳** 青のり（愛知）	にんじん ねぎ	もやし キャベツ 大根	**米**　でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	600 300
		食育の日		**「感謝・完食」の日**		**（残菜ゼロの取組）**				
23	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ いりこ大豆 なし	高野豆腐 **鶏肉**　**卵** 大豆	**牛乳** **かえりいりこ**	にんじん さやいんげん	玉ねぎ なし	**米** じゃがいも 砂糖	白ごま	640 515
24	木	コッペパン	しなまみ海道丸ごとマリネ 熱く燃えろ！Cスープ	**豚肉**	**牛乳** **小いわし** **しらす干し**	にんじん トマトジュース	玉ねぎ　にんにく **レモン果汁**　**しょうが** 干ししいたけ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	593 304
25	金	ごはん	肉だんごの中華煮 ばんさんすう	ミートボール 厚揚げ	**牛乳**	にんじん チンゲン菜	たけのこ　もやし 干ししいたけ キャベツ　きゅうり	**米** 砂糖　でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	612 414
28	月	ごはん	うずら卵の五目煮 和風サラダ	うずら卵 鶏肉	**牛乳** わかめ（徳島）	にんじん さやいんげん 小松菜	**しょうが**　玉ねぎ キャベツ	**米** じゃがいも 砂糖	油	632 301
29	火	食パン	キーマカレーサンド 野菜スープ ヨーグルト	**豚肉** **鶏肉**	**牛乳** ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ　コーン キャベツ グリンピース	食パン パン粉 じゃがいも	油	619 398
30	水	ごはん	マーボーなす ナムル	**豚肉** 厚揚げ 赤みそ	**牛乳**	にんじん ねぎ	きゅうり　もやし 玉ねぎ　**しょうが** 干ししいたけ　なす	**米** 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	625 399

※　小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※海藻は、「主に体をつくるもとになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

※　献立は、都合により変更することがあります。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	619kcal	25.2g	18.4mg	348mg	90mg	2.6mg	224μg	0.32mg	0.43mg	13mg	4.1g	2.1g

つくってみませんか？　～　チンジャオロース　～

【材料（４人分）】

牛肉	200ｇ	しょうゆ	大さじ１
にんにく	ひとかけ	オイスターソース	大さじ1/2
しょうが	ひとかけ	塩	小さじ1/5
酒	小さじ１	こしょう	少々
油	適量	ごま油	小さじ1/2
玉ねぎ	120ｇ	でんぷん	小さじ1/2
にんじん	80ｇ	水	150ｃｃ
たけのこ	40ｇ		
ピーマン	40ｇ		

【作り方】

①細切りした牛肉にみじん切りしたにんにく、生姜、酒で下味を付ける。

②玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンは細切りにしておく。

③フライパンに油を熱して、①を炒め、②も加えて炒め、水を加える。

④野菜が煮えたら、でんぷん以外の調味料を加えて、味を調える。

⑤でんぷんを小さじ１の水で溶き、④に加えて混ぜる。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。