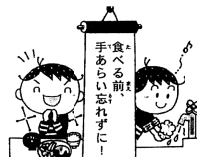


平成21年度



＜給食回数21回＞

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
2学期 給食開始	8/28	金	カレーライス かいそうサラダ デザート	 牛乳	ぶたにもく かいそうナラダ はこうにゅう、牛乳	じゃがいも、オイル さとう、ごまあぶら いりこま 精米	にんじん、たまねぎ、ピース にんにく、しょうが、キャベツ ホールコーン	713 24. 0	379 2. 0
	8/31	月	にじまのたまねぎソースかけ きんぴらごぼろ じゃがいものみそしる	 牛乳	にじまずでんぶんつき さつまあげ、とろ わかめ、みそ、牛乳	あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、オイル じゃがいも 精米	たまねぎ ごぼろ、にんじん、こんにやく はねぎ、えのきだけ	660 23. 9	338 2. 5
	9/1	火	マーボー豆腐 やきぎょうざ やさいとジャコのいためもの	 牛乳	ぶたひきにく、豆腐 あかみそ、ぎょうざ しらすだし 牛乳	ごまあぶら、さとう でんぶん、オイル 精米	にんじん、しいたけ、ねぶか しょうが、にんにく エリンギ、キャベツ、こまつな	683 26. 0	353 2. 5
	2	水	ポークビーンズ ポイルドサラダ デザート	 牛乳	ぶたにもく ベーコン、いんげん ヨーグルト 牛乳	オイル、さとう 小麦粉	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく キャベツ、コーン、きゅうり	614 26. 2	403 2. 4
	3	木	ジャンバラヤ だいたずコロッケ・キャベツ うずらたまごやさいのスープ	 牛乳	むきエビ、ウインナー あさり、コロッケ うずらたまご 牛乳	オイル、バター あぶら でんぶん 精米	たまねぎ、コーン、トマトかん キャベツ だいこん、にんじん、こまつな	671 25. 3	323 5. 4
	4	金	まぐろのカーレーあげ くきわかめとやさいのスープ ジャム	 牛乳	まぐろたつたあげ みずくだいず くきわかめ 牛乳	じゃがいも、でんぶん あぶら、ナッツ、さとう ブルーベリージャム小麦粉	にんじん、さやいんげん キャベツ、たまねぎ、コーン ほうれんそう	665 30. 6	339 2. 8
	7	月	チンジャオロースー ちゅうかうろコンスープ くだもの	 牛乳	ぶたにもく たまご、豆腐	ごまあぶら、オイル さとう、でんぶん 精米	にんにく、しょうが、ピーマン にんじん、たけのこ、えりんぎ コーン、チンゲンサイ、パイン	644 27. 3	294 2. 2
	8	火	ホキのごまみそかけ やさいとりのものに おひたし	 牛乳	ホキでんぶんつき みそ、とりももにく なまあげ 牛乳	あぶら、さとう ごま、じゃがいも くり 精米	にんじん、だいこん こんにやく、しめじ ほうれんそう、キャベツ	661 24. 9	355 2. 5
	9	水	メキシカンビーフソテー ひよこまめとやさいのサラダ デザート	 牛乳	きゅうももにく チーズ ひよこまめ 牛乳	じゃがいも、あぶら オイル、さとう 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、エリンギ、ピース きゅうり、コーン、グレープゼリー	668 25. 4	336 4. 8
	10	木	ごもくらメン さらえびいりシウマイ フルーツあんぱんどうふ	 中華麺	ぶたにももにく、なると うずらたまご シウマイ 牛乳	オイル、ごまあぶら でんぶん 小麦粉	にんじん、キャベツ、ねぶか たけのこ、にんにく、しょうが みかん、パイン、もも	676 25. 6	324 9. 1
	11	金	クープジュシー きびなごフライ だいこんのみそしる	 牛乳	ぶたにももにく、こんぶ かまぼこ、豆腐、みそ きびなごフライ、牛乳	オイル、さとう、ごま じゃがいも、あぶら 精米	にんじん、ごぼろ、ピース だいこん、はねぎ	646 26. 2	346 2. 4
	14	月	いかのさらさあげ ごまあえ ぶたにくとやさいのいために	 牛乳	いか ぶたにもく なまあげ 牛乳	でんぶん、あぶら さとう、ごま、オイル じゃがいも 精米	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん だいこん、こんにやく	679 26. 8	399 3. 1
	15	火	おやこどん ししゃもたつたあげ おひたし	 牛乳	とりももにく、たまご ししゃも 牛乳	さとう あぶら 精米	しいたけ、たけのこ、にんじん たまねぎ、ピース ほうれんそう、キャベツ	690 27. 8	400 2. 7
	16	水	ゆでだいずのカーレビラフ タンドリーチキン ハムとトマトのスープ	 牛乳	だいず、ぶたももにく とりももにく、ハム ヨーグルト 牛乳	バター あぶら でんぶん 精米	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、キャベツ、コーン セロリ、トマトかん、ほうれんそう	651 26. 5	295 1. 9
	17	木	じゃがいもつとのものに このはあげ きのこやさいのいためもの	 牛乳	まぐろみず まぐろフレーク このはあげ 牛乳	じゃがいも、さとう あぶら オイル 精米	こんにやく、にんじん、ピース たまねぎ、エリンギ、しめじ キャベツ、こまつな、ピーマン	682 26. 2	308 2. 2
21日(月) 敬老の日	18	金	あげパン ポトフ ヨーグルトサラダ	 牛乳	ぎゅうももにく ヨーグルト 牛乳	あぶら、さとう オイル、じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリ みかん、パイン、もも	649 23. 6	352 2. 4
国民休日 23日(水) 秋分の日	24	木	わふうきのピラフ ししゃもフライ・デザート ほうれんそうとたまごのスー	 牛乳	とりももにく ししゃもフライ たまご、豆腐、牛乳	バター、オイル ごま、あぶら でんぶん 精米	にんじん、たまねぎ、しめじ エリンギ、すりおろしりんご ほうれんそう、キャベツ	665 24. 1	390 2. 4
	25	金	ミートボールのトマトシチュー ポイルドサラダ アーモンド&ごさかな	 牛乳	にくだんご、キドニー いんげんまめ ごさかな 牛乳	じゃがいも、オイル さとう アーモンド、小麦粉	たまねぎ、にんじん、にんにく トマトかん、キャベツ、コーン きゅうり	659 27. 2	423 3. 2
	28	月	シーフードグラタン ポイルドサラダ くだもの	 牛乳	いか、むきえび あさり、いんげん チーズ 牛乳	じゃがいも、バター オイル、さとう 小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピース キャベツ、きゅうり、コーン れいとうみかん	663 30. 5	414 5. 4
	29	火	ミートソース ポテトとナッツのからあげ フルーツサラダ	 牛乳	きゅううきにく キドニー 牛乳	オイル、さとう じゃがいも、ナッツ あぶら 小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく みかん、パイン、もも	697 24. 0	284 2. 9
	30	水	しおざけ ひじきとだいず だいこんとしめじのみそしる	 牛乳	しおざけ、ひじき あぶらあげ、だいず 豆腐、みそ、牛乳	オイル、ごま、さとう 精米	にんじん、こんにやく さやいんげん だいこん、しめじ	628 27. 2	368 3. 8