

9月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 塩分(g) 上段 小学生 下段 中学生	
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる				
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1	火	★世界の料理(インド)									
		キーマカレー(ナン)	豚肉 大豆 鶏レバー ひよこ豆		人参 トマト	しょうが 玉ねぎ	ナン じゃがいも カレールー	油	ソース カレー粉 garamマサラ	685 3.0	
		牛乳		牛乳							
		タンドリーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ソース しょうゆ カレー粉 ケチャップ	761 3.6	
		カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング			
2	水	冷やし中華(冷やしソフト中華めん・冷やし中華の具・パックスープごま)	卵 ハム		人参	もやし きゅうり	中華めん	ごまだれ		642 2.8	
		牛乳		牛乳							
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぷん	油		827 3.5	
		れんこんのおかか炒め	ちくわ かつお節		人参	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん		
3	木	★世界の料理(タイ)									
		ガパオライス(ご飯・ガパオ)	鶏肉 豚肉 大豆		赤ピーマン ピーマン バジル	たけのこ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖	油	酒 しょうゆ ナンプラー オイスターソース コチュジャン	625 1.9	
		牛乳		牛乳							
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング		800 2.3	
		クイッティオのスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	米粉麺		しょうゆ スープストック ガラスープ こしょう		
		ソーダアイス					ソーダアイス				
4	金	麦ご飯					米 大麦				
		牛乳		牛乳							622 1.9
		甘酢肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 香辛料 塩 酢 ケチャップ		
		チャプチェ	豚肉		人参 にら	玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	783 2.3	
		冬瓜スープ	鶏肉		人参 チンゲン菜	しいたけ 冬瓜	でんぷん		中華だし スープストック しょうゆ こしょう		
7	月	★かみかみ献立									
		ご飯					米				629 2.0
		牛乳		牛乳							
		マヒマヒフライ	シイラ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース 香辛料		
		かみかみきんぴら	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく れんこん	砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん	782 2.4	
		夏野菜すいとん汁	鶏肉		かぼちゃ 人参	大根 なす コーン	すいとん		しょうゆ 和風だし みりん		
8	火	コッペパン					パン				
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				631 2.5
		牛乳		牛乳							
		米粉グラタン	豆乳 おから 大豆		人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ	米粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	塩 香辛料		
		洋風いり卵	卵 ハム		人参 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも でんぷん	油	コンソメ こしょう 塩	805 3.2	
		コンソメスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ			コンソメ スープストック こしょう		
9	水	チリトマトペンネ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー こしょう	687 2.5	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル				白ワイン こしょう 塩こうじ	817 3.2	
		コーン入りサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング			
		クロワッサン					クロワッサン				
10	木	ご飯					米				623 1.8
		牛乳		牛乳							
		さばの塩焼き	さば						塩		
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン きゅうり		和風クリーミードレッシング		784 2.2	
		スタミナみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		人参 にら	玉ねぎ 白菜キムチ もやし にんにく		ごま油	和風だし		
11	金	★久保台小学校リクエスト献立									
		ご飯					米				655 1.4
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	845 1.8	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ			和風だし		
		みかんゼリーミックス				パインアップル缶 黄桃缶	みかんゼリー 甘夏ゼリー				
14	月	ご飯					米				
		牛乳		牛乳							697 2.4
		キムタク炒め	豚肉			れんこん ごぼう 玉ねぎ 切干大根 つぼ漬 白菜キムチ		油	しょうゆ		
		アオサのみそ汁	豆腐 みそ	あおさ	人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ			和風だし	857 3.0	
		さつまいもパイ	卵				小麦粉 さつまいも 砂糖	油 マーガリン	塩		
15	火	はちみつパン					はちみつパン				
		牛乳		牛乳							603 2.6
		フェイジョアアード	豚肉 ウインナー ひよこ豆		人参 トマト	青えんどう 玉ねぎ	じゃがいも 赤いんげん 米粉ハヤシルー 砂糖	油	ケチャップ ソース チリパウダー		
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		805 3.5	
		ラビオリスープ	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ セロリ	小麦粉 パン粉		スープストック コンソメ しょうゆ こしょう 塩 香辛料		

