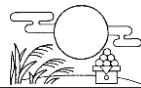


9月 立予定表



No. 1

村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (たんぱく質 (g))
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
1火	ごはん	MILK	いかのさらさ揚げ 昆布和え なすとかぼちゃのみそ汁	片栗粉 油	いか 昆布 厚揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ	606 26.3
2水	ごはん	MILK	卵焼き たくあんのおかか和え トマト肉じゃが	砂糖 片栗粉 油	卵 かつお節 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たくあん にんじん 玉ねぎ こんにゃく トマト さやいんげん	602 23.1
3木	ごはん	MILK	ハンバーグ照り焼きソース 荳わかめのきんぴら あさりのみそ汁	パン粉(小麦) 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 荳わかめ さつま揚げ じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	639 28.5
4金	ゆで中華めん	MILK	(ゆで中華めん) みそコーンスープ フライビーンズ 糸うりのフルーツサラダ	ゆで中華めん(小麦) ごま油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖		にんにく しょうが にんじん メンマ キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ にら そうめんかぼちゃ みかん缶 パインアップル缶	701 28.7
7月	ごはん	MILK	あじの竜田揚げ ブロッコリーのごましょうゆ和え もやしと油揚げのみそ汁	砂糖 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	あじ 油揚げ みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん にんじん もやし しめじ	606 26.4
8火	豚キムチ丼	MILK	(麦ごはん) (豚キムチ丼の具) もずくのかきたまスープ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし にら キムチ にんじん ねぎ	625 28.2
9水	ごはん	MILK	車麩の揚げ煮 カレーナッツもやし 鶏団子のみそ汁	車麩(小麦) 片栗粉 米粉 油 砂糖 片栗粉 砂糖		アーモンド 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ	633 22.4
10木	こめこ米粉 パインパン	MILK	(米粉パインパン) ハニーマスタードポテト フレンチサラダ フレッシュミネストローネ	米粉パン(小麦・乳) じゃがいも 油 はちみつ 砂糖 油 オリーブオイル マカロニ(小麦) 砂糖		パインアップル にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく セロリ 玉ねぎ スズキニ にんじん トマト トマト缶 ケチャップ	668 21.3
11金	ごはん	MILK	いわしのレモンしょうゆ煮 こんがりキツネの和風サラダ じゃがいものみそ汁	砂糖 オリーブオイル 砂糖 じゃがいも	いわし 油揚げ みそ	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ	601 21.0
14月	マーボー なす丼	MILK	(麦ごはん) (マーボーなす丼の具) ゆうがのお卵スープ なし(豊水)	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 片栗粉 ごま油		なす にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんじん ゆうがお ねぎ なし	648 24.2
15火	ごはん	MILK	ポテトコロケソースがけ のり酢和え みそけんちん汁	油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	豚肉 卵 ツナ のり 豆腐 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 しいたけ こんにゃく ねぎ	677 24.7
16水	ごはん	MILK	長寿献立 さばのごまみそ焼き カレーおから わかめのみそ汁	砂糖 ごま 油 砂糖 じゃがいも	さば みそ 鶏肉 おから 豆腐 油揚げ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	670 31.1
17木	ごはん	MILK	食育の日献立 さけのじゃがバターがらめ しめじ和え 秋の豚汁	片栗粉 じゃがいも 油 バター(乳) 砂糖 ごま油	さけ 豚肉 厚揚げ みそ	パセリ しめじ もやし 小松菜 にんじん にんじん 大根 しいたけ えのきたけ こんにゃく ねぎ	677 27.5

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
18金	米粉めん		(米粉めん) あき秋なすのミートソース ひじきナッツサラダ	米粉めん(小麦) オリーブオイル 砂糖 ハヤシルウ(小麦) アーモンド 砂糖 油	豚肉 大豆 ひじき	なす にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム しめじ ケチャップ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	661 25.4
21月	敬老の日						
22火	秋分の日						
23水	チキンカレーライス		(麦ごはん) (チキンカレー) 福神和え ぶどう(巨峰)	米 大麦 油 じゃがいも カレールウ(小麦・乳) ごま	鶏肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ(りんご・レーズン・パイナップル) ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん 福神漬(大根・なす・すいか・れんこん・ にんじん・しょうが・しその実)	638 19.3
24木	アーモンドトースト		(アーモンドトースト) えびカツ コーンサラダ ココロコンソメスープ	パン(小麦・乳) 砂糖 アーモンド マーガリン パン粉(小麦) 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも	えび たら ウインナー	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	658 24.1
25金	ごはん		鶏肉と大豆のチリソース こんにゃくサラダ わかめと卵のスープ	片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉 ごま油	鶏肉 大豆 厚揚げ	にんにく 玉ねぎ ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく なると わかめ 卵 にんじん ねぎ	671 26.8
28月	ごはん		さんまのおかか煮 のりナッツ和え なめこのみそ汁	砂糖 アーモンド じゃがいも	さんま かつお節 のり 豆腐 みそ	もやし 小松菜 にんじん にんじん なめこ ねぎ	600 25.7
29火	コーンライス		(コーンライス) 大豆とひじきのチーズ焼き しょうゆフレンチ パスタジュリエヌ	米 油 砂糖 油 スパゲティ(小麦)	豚肉 ひじき 大豆 チーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ ケチャップ パセリ もやし 小松菜 にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ セロリ	609 24.6
30水	ごはん		甘酢だれ揚げぎょうざ 切り干し大根の中華炒め 卵コーンスープ	小麦粉 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 豚肉 豆腐 卵	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ 切り干し大根 さやいんげん メンマ 玉ねぎ コーン ねぎ チンゲン菜	641 21.7

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



1学期に人気だったメニューのレシピを紹介します。ご家庭で子どもたちと一緒に作っていただくと幸いです。分量は大量調理の一人分ですので、ご家庭では調整して作ってください。



インディアンポテト

【一人分量】

- じゃがいも 45g
- 揚げ油 適量
- 油 0.5g
- にんにく 0.3g
- 豚もも肉小間切れ 15g
- 赤ワイン(酒も可) 適量
- 塩 少々
- カレー粉 0.2g
- 玉ねぎ 15g

・砂糖 0.8g
・中濃ソース 1.8g
・ケチャップ 10g

じゃがいもは冷凍のステーキカットポテトで作ると簡単にできます。子どもたちの好きなケチャップとカレーの味付けなので、モリモリ食べてくれます。

【作り方】

- じゃがいもは小さめの角切り、玉ねぎはスライスにする。
- 豚肉は赤ワイン、塩、カレー粉で下味をつけておく。
- じゃがいもはカリッとするまで素揚げする。
- 油を熱したフライパンでにんにくの香りが出たら、②、玉ねぎをよく炒める。
- 調味料を加え、③を入れたらよく混ぜ合わせたら出来上がり。

のり酢和え

【一人分量】

- もやし 15g
- キャベツ 20g
- 小松菜 10g
- にんじん 5g

・ツナ 8g
・きざみのみり 1g
・しょうゆ 2.5g
・酢 1.5g
・砂糖 0.3g

一番人気の野菜料理です。ツナとのりの風味で野菜をたくさん食べられます。

【作り方】

- キャベツは短冊切り、小松菜は2cm、にんじんは干切りにする。
- ツナは油を切っておき、野菜はジャキジャキに茹でる。
- ②ときざみのみり、調味料をよく和えて出来上がり。

魚のごまケチャップソース

【一人分量】

- ケチャップ 8g
- 中濃ソース 3g
- 水 6g
- 砂糖 1.5g
- すりごま 3g

魚のフライに合わせてと食べやすいです。ハンバーグなどの肉料理にも合います。

【作り方】

- 鍋で加熱をし、水分量はかけるものに合わせて調整する。
- 魚のフライにかける。