令和 ６年　 ９月分　　**給食予定献立表**

蓮田市立蓮田中央小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名 熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	小学校3・4年平均栄養量 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3	火		【乳】	ビビンバ ごまごはん	米 ごま				642	28.6
				豚肉の炒め煮	油 砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
				トックスープ	トック ごま油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ しめじ	チキンガラ 塩 しょうゆ 酒		
				ヨーグルト 【乳】		ヨーグルト				
4	水		【乳】	ツイストパン 【乳 小麦】	ツイストパン				641	25.0
				ミネストローネ 【小麦】	油 マカロニ	ベーコン いんげん豆	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ	ロリエ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう ワイン		
				照り焼きハンバーグ	砂糖 片栗粉	ハンバーグ		しょうゆ 酢		
				かぼちゃのグラッセ 【乳】	砂糖 バター		かぼちゃ	塩		
5	木		【乳】	ごはん	米				663	28.1
				豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜	かつお削り節 煮干し		
				魚の梅香ソースかけ	片栗粉 油 砂糖	さごし	生姜	しょうゆ みりん 練り梅 酒		
				もやしのごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
6	金	ありのみ献立	【乳】	ありのみカレー ごはん	米				657	26.3
				カレールウ 【乳 小麦】	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 梨 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース カレー粉		
				ありのみチキンソテー	砂糖	鶏肉	生姜 にんにく 梨	しょうゆ 酒 レモン汁		
				海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング（おろししょうゆ）		
9	月		【乳】	ごはん	米				620	29.1
				レンフォアタン 【卵】	春雨 片栗粉 ごま油	鶏肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 とうもろこし	チキンガラ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
				ぎょうざ 【小麦】		ぎょうざ				
				チンジャオロース	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 ピーマン たけのこ	こしょう 赤唐辛子 中華スープの素 オイスターソース 酒 しょうゆ 塩		
10	火		【乳】	ごはん	米				671	26.6
				あさりのみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ あさり みそ	にんじん チンゲン菜 大根 長ねぎ	かつお削り節 酒		
				鶏肉のレモンソース	砂糖 片栗粉 油	鶏肉		しょうゆ 酒 レモン汁		
				こまツナあえ		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	しょうゆ みりん かつお削り節		
11	水		【乳】	ごはん	米				655	27.6
				とうがんの煮物	油 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく とうがん しめじ さやいんげん	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん		
				さばの塩焼き		さば		塩		
				切り干し大根の塩昆布炒め	油	ベーコン 昆布	切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう		
12	木		【乳】	コーンラーメン 中華めん 【小麦】	中華めん				651	24.6
				コーンラーメン汁	油	豚肉 なると わかめ	にんじん キャベツ もやし とうもろこし 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩 こしょう		
				ウインナーの衣揚げ	油 米粉パンケーキミックス	ウインナー				
				チョレギサラダ	ごま	のり	水菜 きゅうり キャベツ にんにく	しょうゆ 塩		
13	金	はっぴーランチ	【乳】	セルフオムライス チキンライス	米 油	鶏肉	玉ねぎ ピーマン	塩 コンソメ パプリカ トマトケチャップ こしょう	641	23.1
				薄焼き卵 【卵 小麦】		薄焼き卵				
				トマトケチャップ				ケチャップ		
				ニョッキのコンソメスープ 【小麦】	油 ポテトニョッキ	豚肉	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう		
				三色サラダ			キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング（香りごま）		
				コーヒー牛乳プリン 【乳】	コーヒー牛乳プリン					
17	火	お月見献立	【乳】	ごはん	米				649	28.4
				筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根 さやいんげん	かつお削り節 酒 しょうゆ みりん		
				鮭のねぎみそ焼き	砂糖	鮭 みそ	生姜 長ねぎ	みりん 酒		
				みたらしお月見だんご	白玉だんご 砂糖 片栗粉			しょうゆ		
18	水		【乳】	キーマカレー ナン 【小麦】	ナン				611	29.0
				キーマカレー 【小麦】	油 カレールウ	豚肉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	ケチャップ カレー粉 塩 こしょう ソース コンソメ		
				ポテトのチーズ焼き 【乳】	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう		
				親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング（玉ねぎ）		
				冷凍みかん			みかん			
19	木		【乳】	ごはん	米				639	28.2
				回鍋肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう		
				えびしゅうまい 【卵 小麦 えび かに】		えびしゅうまい				
				切り干し大根と小松菜のサラダ			切り干し大根 小松菜 にんじん	ドレッシング（バンバンジー）		
20	金	郷土料理 鹿児島県	【乳】	さつますもじ	米 砂糖	さつま揚げ 油揚げ のり	干しいたけ にんじん さやいんげん	酒 塩 だし昆布 酢 しょうゆ みりん	666	26.1
				さつまいも汁	さつまいも	豚肉 生揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	かつお削り節		
				いわしフライ 【小麦】	油	いわしフライ				
				小松菜のごまあえ	砂糖 ごま		にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ みりん 酒		
24	火	世界の料理 フランス	【乳】	ソフトフランスパン 【小麦】	ソフトフランスパン				633	25.9
				ブルーベリージャム	ブルーベリージャム					
				ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ		
				グラタン 【乳 小麦】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
25	水		【乳】	ごはん	米				648	27.4
				豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 長ねぎ 小松菜	かつお削り節		
				あじの和風トマトあんかけ	片栗粉 油 砂糖	あじ 大豆	生姜 トマト 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん かつお削り節		
				お麩の炒め物 【小麦】	油 麩 ごま油	ちくわ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
26	木		【乳】	なす南蛮うどん 地粉うどん 【小麦】	地粉うどん				652	23.4
				なす南蛮うどん汁	油 砂糖	鶏肉 油揚げ	なす にんじん しめじ 長ねぎ	かつお削り節 しょうゆ 酒 一味唐辛子		
				ひじきのサラダ	砂糖	ひじき	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ ドレッシング（ごましょうゆ）		
				ふわふわ和梨のお豆腐マフィン 【小麦】	小麦粉 はちみつ 砂糖 油	豆腐	梨	ベーキングパウダー		
27	金		【乳】	ごはん	米				657	24.4
				みそけんちん汁	油	油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜	かつお削り節		
				豚肉の香味揚げ	油 片栗粉	豚肉	にんにく 生姜	酒 しょうゆ		
				茎わかめとじゃこの炒め煮	ごま油 砂糖 ごま	ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん	酒 しょうゆ		
30	月		【乳】	ナシゴレン 【卵 えび】	米 油 砂糖	鶏肉 えび 炒り卵	にんにく 玉ねぎ ピーマン	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ トウバンジャン 塩 こしょう	643	22.8
				肉だんごのスープ		肉だんご 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう		
				コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング（ごましょうゆ）		
				揚げバナナ	油 米粉パンケーキミックス 砂糖		バナナ			

		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
平均栄養量		647	26.4
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はすぴぃ

24日　フランス料理

『ポトフ』

ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理の一つとして親しまれてきました。フランスでは、塊のままの牛肉を使い、野菜などを入れ、たっぷり煮込みます。

〈材料〉小学生中学年１人分

ウインナー(輪切り)	20ｇ	白ワイン	1ｇ
玉ねぎ(くし切り)	15ｇ	コンソメ	1ｇ
にんじん(乱切り)	15ｇ	塩	少々
じゃがいも(乱切り)	30ｇ	こしょう	少々
キャベツ(ざく切り)	20ｇ	ロリエ(粉末)	少々
ブロッコリー(小房に分ける)	15ｇ		

〈作り方〉
①鍋に少なめに湯を沸かし玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加える。
②具が柔らかくなり始めたら、ウインナー・白ワイン・ロリエを加える。
③キャベツを加え、沸騰したら弱火にして更に煮込む。
④塩・こしょうで調味し、沸騰したら味をととのえる。
⑤下ゆでしたブロッコリーを入れる。