

学校給食だより 平成25年10月分(実施回数22回) 発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
1 火	こくとうパン コーンポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒糖 クリームコーン(缶)・じゃが芋 玉ねぎ・人参・パセリ	651	17 木	パン にくだんごのスーフ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参・白菜 しいたけ・青ねぎ・しょうゆ	641
		牛乳・生クリーム・粉チーズ ポタージュの素・クルトン	27			鶏がらスープ・塩・こしょう ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ	29
		ハンバーグ(1丁)・菜種油 キャベツ・ウスターソース	22			ピーマン・チーズ・ピザソース 炒り大豆・きなこ・黒砂糖	26
2 水	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース パイナップル ぎゅうにゅう	(冷)豆腐・合挽き肉・人参 しいたけ・たけのこ・青ねぎ 生姜・赤みそ・砂糖・しょうゆ 豆板醤・でん粉・鶏がらスープ	661	18 金	トリニータどん わかめスーフ フチトマト ぎゅうにゅう	鶏もも肉・にんにく・生姜・酒 塩・こしょう・小麦粉・でん粉 菜種油・にら・しょうゆ・砂糖	693
		豚肉・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・たけのこ・生姜 砂糖・酒・しょうゆ・菜種油 (冷)パイナップル(1丁)	27			みりん・ごま油・コチュジャン 焼き豚・わかめ・玉ねぎ・人参	26
			20			ちんげん菜・醤油・鶏がらスーフ フチトマト(2丁)	23
3 木	げんりょうパン きのこのトマトスパゲティ ぶどうゼリー マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・サラダ油・ツナ(缶) ベーコン・しめじ・エリンギ パセリ・玉ねぎ・にんにく トマト水煮・砂糖・オリーブ油 ぶどうジュース・ナタデココ ゼリーの素	710	21 月	ごはん こおり豆腐のふくめに さつまいものてんぷら ポイルキャベツ こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・しいたけ さやいんげん・人参・里芋 砂糖・醤油・みりん・削り節	709
		マーシャルピーンズ(1丁)	24			さつまいも(2丁)・小麦粉 塩・油	25
			26			キャベツ・ウスターソース 穀物ふりかけ(1丁)	17
4 金	ごはん すましじる いわしのかばやき れんこんのきんぴら ぎゅうにゅう	焼き麩・かまぼこ・えのきだけ 人参・青ねぎ・醤油・削り節 いわし(1丁)・小麦粉・菜種油 生姜・砂糖・しょうゆ・みりん 牛肉・れんこん・ごぼう・人参 こんにゃく・砂糖・しょうゆ 酒・唐辛子・菜種油	667	22 火	パン クリームスーフ ウインナー ツナサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・さつまいも・パセリ マーガリン・小麦粉・牛乳 粉チーズ・コンソメ・塩・油 ウインナー(2丁)・菜種油 ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり コーン・マヨネーズ・塩	645
			28			パンに はさもう!	25
			19				29
7 月	ごはん ちんげんさいのスーフ じゃがいものあげに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ ちんげん菜・もやし・人参 生姜・しょうゆ・鶏がらスープ 牛肉・平天・じゃが芋 さやいんげん・砂糖・みりん しょうゆ・菜種油 ひじきの佃煮	605	23 水	ごはん すいながしじる まぐろのかくに おひたし ミニゼリー ぎゅうにゅう	鶏卵・大根・玉ねぎ・人参 青ねぎ・長芋・醤油・削り節 まぐろ・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・酒 ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・しょうゆ 洋なしミニゼリー(1丁)	591
			21				29
			15				12
8 火	うずまきパン カレーシチュー ベーコンエッグ あべかわもち ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・セロリー 玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト水煮・カレールウ・塩 しょうゆ・ウスターソース・油 ベーコン・鶏卵・玉ねぎ パセリ・塩・こしょう・油 白玉餅(2丁)・きなこ・砂糖・塩	650	24 木	パン ビーフシチュー しょうゆマヨネーズあえ りんご ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・グリルピーズ・マッシュルーム ハヤシルウ・生クリーム ウスターソース・菜種油・塩 焼き豚・春雨・人参・ほうれん草 マヨネーズ・しょうゆ りんご(1/6丁)	705
			29				27
			23				32
9 水	ごはん はっほうさい かしわのてりに かいそうサラダ ぎゅうにゅう	豚肉・いか・玉ねぎ・しいたけ ちんげん菜・人参・白菜 たけのこ・しょうゆ・ごま油 でん粉・鶏がらスープ・塩 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん しょうゆ・酒・でん粉 海藻ミックス・キャベツ 人参・和風ドレッシング	619	25 金	ごはん かふうスーフ ぶたにくのしょうがやき ナムル ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 ちんげん菜・青ねぎ・しょうゆ 鶏がらスープ 豚肉(1丁)・菜種油・生姜・砂糖 しょうゆ・みりん・酒 ほうれん草・大豆もやし・砂糖 白ごま・ごま油・醤油・米酢	671
			32				28
			16				23
10 木	パン オニオンスーフ ビーフストロガノフ みかん ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン・塩 鶏がらスープ・こしょう・油 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ 牛乳・バター・小麦粉・ウスター 生クリーム・トマトソース・菜種油 みかん(1丁)	625	28 月	ごはん にくじゃが ちくさあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・平天・じゃが芋・玉ねぎ 糸こんにゃく・さやいんげん 砂糖・醤油・みりん・削り節 いか・油あげ・キャベツ・人参 もやし・砂糖・しょうゆ・米酢 じゃこ・白ごま・砂糖・醤油 サラダ油・みりん・酒	646
			28				30
			25				16
11 金	《お祭り献立》 きのこごはん(げんりょう) さつまいも あなごのつけやき しろなのびたし ぎゅうにゅう	きのこご飯の素 油あげ・こんにゃく・さつまいも ごぼう・もやし・しめじ・人参 青ねぎ・みそ・削り節 あなご切身(1丁)・菜種油・砂糖 しょうゆ・みりん・酒 油あげ・しろ菜・砂糖・醤油	619	29 火	げんりょうパン かやくうどん ささみのちゅうかサラダ みかん ぎゅうにゅう	うどん・鶏卵・かまぼこ・人参 油あげ・青ねぎ・しょうゆ みりん・削り節・だし昆布 ササミチャンク・もやし・人参 ほうれん草・しょうゆ 米酢・サラダ油・酒 みかん(1丁)	579
			27				29
			18				18
15 火	げんりょうパン しょうゆラーメン やさしいため ヨーグルト ぎゅうにゅう	(冷)中華めん・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ・生姜 しょうゆ・ごま油・鶏がらスーフ 豚骨スーフ・でん粉・塩・胡椒 鶏卵・豚肉・キャベツ・もやし ちんげん菜・人参・しょうゆ オイスターソース・菜種油・塩 ヨーグルト(1丁)	605	30 水	くりおこわ(げんりょう) みそじる さけのしおやき ごまあえ ぎゅうにゅう	もち米・栗・塩 豆腐・油あげ・わかめ・大根 人参・青ねぎ・みそ・削り節 鮭切り身(1丁)・塩・菜種油 白菜・ほうれん草・白ごま 砂糖・しょうゆ	601
			27				32
			21				15
16 水	ごはん すましじる さばのしおやき ちんげんさいのいためもの ぎゅうにゅう	焼き麩・かまぼこ・わかめ 大根・人参・青ねぎ・えのき草 しょうゆ・削り節・だし昆布 さば切身(1丁)・塩・菜種油 ちんげん菜・もやし・しょうゆ 塩・こしょう・菜種油	593	31 木	パン チャウダー かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	貝柱・ベーコン・じゃが芋 玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳 粉チーズ・ポタージュの素・みそ コンソメ・塩・こしょう・油 かぼちゃコロッケ(1丁)・菜種油 キャベツ・ウスターソース アセロラゼリー(1丁)	700
			29				25
			17				23