

# 令和3年9月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

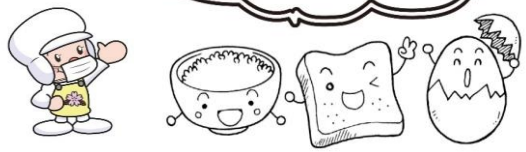


## 生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。



**桜井市産**  
三輪そうめん(製造)

**奈良県産**  
米 米粉パン  
しめじ 青ねぎ  
スクランブルエッグ  
フレンチオムレツ  
つきこんにゃく(製造)  
きざみこんにゃく(製造)



3日(金)	
コッペパン	きいろ
牛乳	あか
ハンバーグのケチャップソース	
減塩ハンバーグ	あか
トマトケチャップ	
三温糖	きいろ
ウスターソース	
花野菜サラダ	
カットブロッコリー	みどり
カットカリフラワー	みどり
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
ジュリエンスープ	
鶏肉	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
乾燥パセリ	みどり
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<b>麦ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>牛乳</b> <b>ポークカレー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 大豆水煮 スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>茎わかめのサラダ</b> 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ たまねぎドレッシング	<b>わかめごはん</b> 白ごはん わかめごはんの素 <b>牛乳</b> <b>ちくわの磯辺揚げ</b> ちくわ(本) 天ぷら粉 青のり 揚げ油 <b>ちくさあえ</b> チンゲン菜 カットうす揚げ カットしめじ にんじん ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 <b>みそにゅうめん汁</b> 三輪そうめん 鶏肉 にんじん たまねぎ カットえのきたけ カットうす揚げ 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>白身魚フライ</b> 白身魚フライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) <b>カラフルサラダ</b> カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤パプリカ カット黄パプリカ イタリアンドレッシング <b>肉だんごスープ</b> 肉だんご 緑豆はるさめ にんじん チンゲン菜 たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ スープストック	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ <b>きのこ汁</b> 冷凍豆腐 カットしめじ カットえのきたけ カットエリンギ にんじん カットうす揚げ 青ねぎ みそ 白みそ 削り節パック	<b>米粉パン</b> <b>牛乳</b> <b>ポテトカップグラタン(トマト・チーズ)</b> ポテトカップグラタン(トマト) ピザ用チーズ <b>根菜サラダ</b> ささがきごぼう にんじん 料理酒 むき枝豆 カットれんこん ちくわ(kg) 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>ABCスープ</b> カットウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カットいんげん ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>トンカツ</b> トンカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>手作り佃煮</b> ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 <b>五目スープ</b> 冷凍豆腐 にんじん カットえのきたけ 緑豆もやし チンゲン菜 しょうが はくさい 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぶん	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>白身魚のみぞれかけ</b> ホキでん粉付き 揚げ油 しょうが おろし大根 ゆずぼん酢しょうゆ <b>茎わかめのきんぴら</b> 茎わかめ にんじん ささがきごぼう ちくわ(kg) 白すりごま 炒め油 三温糖 こいくちしょうゆ 液体昆布だし 料理酒 <b>とうふのみぞ汁</b> 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん カットしめじ たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>オムレツのトマトソースかけ</b> ブレンオムレツ トマト水煮 トマトケチャップ たまねぎ すりおろしにんにく マッシュルーム水煮 炒め油 三温糖 うすくちしょうゆ <b>豆乳のポタージュ</b> 鶏肉 白インゲンペースト じゃがいも たまねぎ にんじん カットいんげん マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック <b>ミルクコーヒー</b> ミルクコーヒー液体	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>鶏の照り焼き</b> 鶏の照り焼き <b>糸かまぼこ切干大根のサラダ</b> 糸かまぼこ 切干大根 にんじん むき枝豆 こいくちしょうゆ 三温糖 たまねぎドレッシング <b>豚汁</b> 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ つきこんにゃく ちくわ(kg) にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>減量アップパン</b> 規格コッペパン ドライアップル <b>牛乳</b> <b>血うどん</b> 血うどん麺(個袋)直送 豚肉 たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん カットたけのこ水煮 うずら卵水煮 干しいたけ 青ねぎ カットかまぼこ すりおろしにんにく しょうが 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぶん ごま油 <b>蒸ししょうまい</b> 肉しゅうまい

