

9がつこんだて

給食センター <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>
ホームページ 好評メニューの作り方もご覧ください。

今月の栄養摂取量

(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	641	808
たんぱく質 g	25.8	32.0
給食予定人員		
小学校	3,304人	
中学校	1,695人	
特別支援	71人	
幼稚園	202人	
合計	5,272人	

防災の日～食料の備えは万全ですか？～

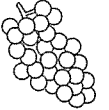
9月1日は防災の日です。災害は突然に起こります。いざという時のために、食料などの備えをしておきましょう。食料は最低3日備分を用意しておきます。ちなみに水は1人1日約3ℓ（飲料水と生活用水）程度必要です。食料などは、常温で長期間保存できるものや、開封してすぐに食べられるものなどが便利です。食料は1年に1回は賞味期限などを確認して入れかえをしておきます。また、非常用の持ち出し袋などは、すぐに持ち出せる場所においておきましょう！

備える食料は…



9/2(金)

たまねぎのみそしる
エビフライのタルタルソース
かけ(小1ひき、中2ひき)
ぶどうゼリー
ごもくごはん
ぎゅうにゅう



9/5(月)

とうふじる
ぎゅうにくのやきにくふう
ごはん
ぎゅうにゅう



9/6(火)

フルーツしらたま
カレーコロッケ
ポイルキャベツ
ドレッシング(クラス1本)
おのっパン
ぎゅうにゅう



9/7(水)

にくじゃが
たくあんのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

おのっハーブの日

9/8(木)

はるさめスープ
とりにくのハーブやき
ゆかりごはん
ぎゅうにゅう



9/9(金)

みそしる
やきぶた
きゅうりづけ(中のみ)
ごはん
ぎゅうにゅう



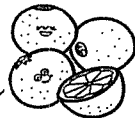
9/12(月)

カレーライス
(むぎごはん)
ごぼうサラダ
ぎゅうにゅう



9/13(火)

ラタトゥイユ
★こめこチキンカツ
(小-1こ、中-2こ)
おのっパン
マーマレード
ぎゅうにゅう



9/14(水)

きんぴら
★さんまのオレンジに
ごはん
ぎゅうにゅう



9/15(木)

やきそば
チキンソーセージ
オレンジゼリー
おのっパン
ぎゅうにゅう



9/16(金)

こうやどうふのもの
★しるみざかなのりご
まフライ
ごはん
のりつくだに
ぎゅうにゅう

敬老の日



9/20(火)

ハヤシライス
(むぎごはん)
★うみとはたけのサラダ
ドレッシング(クラス1本)
ぎゅうにゅう



9/21(水)

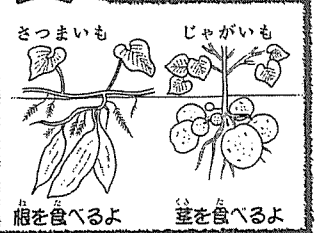
いなかじる
やきざかな(さんま)
ごはん
ふりかけ
ぎゅうにゅう

9/22(木)

カレーうどん
とうもろこし
おのっパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう



土の中でどうなっているの？



9/26(月)

マーボー豆腐
シューマイ
(小-2こ、中-3こ)
ごはん
ぎゅうにゅう



9/27(火)

スパゲティナポリタン
ヨーグルトあえ
おのっパン
ぎゅうにゅう



9/28(水)

エビだんごスープ
★チキンでアロハ
(小-1こ、中-2こ)
キャロットピラフ
ぎゅうにゅう



9/29(木)

トンじゃが
ツナときゅうりの
すのもの
ごはん
ぎゅうにゅう



9/30(金)

ちゅうかどんぶり
はるまき
みかんクレープ
ごはん
ぎゅうにゅう

平成23年 9月 献立表

小野市立学校給食センター

日曜	献立名		おもに体を作る (赤)		おもにエネルギーの もととなる(黄)		おもに体の調子を整える (緑)	
2 金	玉ねぎの味噌汁	エビソライイのタルタルソースかけ <small>(小-1皿、中-2皿)</small>	ぶどうゼリー	五日御飯	牛乳	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ/エビ/とりにく	こめ/あぶら、パンこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ/たけのこ、ほししいたけ、ごぼう
5 月	豆腐汁	牛肉の焼肉風		御飯	牛乳	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ/きゅうりにく	こめ	にんじん、あおねぎ/たまねぎ、ピーマン
6 火	フルーツ白玉	カレーコロツケ	ホイル焼きヤベツ トレツシンダ <small>(ウラスに1本)</small>	おのつこパン	牛乳	ぶたにく	さかまいパン/カクテルゼリー、しらたまもち、さとう/じやがいも、パンこ、あぶら/トレツシンダ	みかん、パイナップル、おうとう/キヤベツ
7 水	肉じゃが	たくあんのごまあえ		御飯	牛乳	きゅうりにく、がんとどき、ちくわ	こめ/じやがいも、さとう/ごまあえ	にんじん、こんにやく/たくあん、きゅうり
8 木	春雨スープ	鶏肉のハーブ焼き		ゆかり御飯	牛乳	ロースマム とりにく	こめ/はるさめ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう/ハーブ、セロリ
9 金	味噌汁	焼き豚	きゅうり漬け <small>(中のみ)</small>	御飯	牛乳	とうふ、あぶらあげ、わかめ、ちくわ、みそ/ぶたにく	こめ/さとう	にんじん、あおねぎ/つちしようが/きゅうり
12 月	カレーライス	ごぼうサラダ		麦御飯	牛乳	きゅうりにく ロースマム	こめ、むぎ/じやがいも、あぶら/トレツシンダ、ごまあえ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース/ごぼう、コーン
13 火	ラタトウユ	米粉チキンカツ <small>(小-1個、中-2個)</small>		おのつこパン ロースマム	牛乳	ベーコン とりにく	さかまいパン/あぶら、こめ ロースマム	たまねぎ、なす、トマト、ピーマン
14 水	きんぴら	さんまのオレソング		御飯	牛乳	きゅうりにく、さつまあげ さんま	こめ/さとう、ごまあえ	ごぼう、にんじん、こんにやく オレソング
15 木	焼きそば	チキンソーセージ	オレソング オリ	減量おのつこパン	牛乳	ぶたにく、いか、こながつお チキンソーセージ	さかまいパン/やきそばめん、あぶら/オレソングゼリー	たまねぎ、にんじん、キヤベツ パイナップル
16 金	高野豆腐の煮物	白身魚のりごまフライ		御飯 のり佃煮	牛乳	こうやとうふ、ちくわ、がん もどき/しろみさかな、のり	こめ/さとう あぶら、パンこ、ごまあえ	だいこん、にんじん、えだまめ
20 火	ハヤシライス	海と畑のサラダ	トレツシンダ <small>(ウラスに1本)</small>	麦御飯	牛乳	きゅうりにく ツナ、ひじき	こめ、むぎ/トレツシンダ	たまねぎ、にんじん、マツシユールム、グリーンピース/キヤベツ、コーン
21 水	田舎汁	焼き魚(さんま)		御飯 ぶりかけ	牛乳	あぶらあげ、わかめ、みそ さんま/ぶりかけ	こめ/じやがいも	たまねぎ、にんじん、あおねぎ
22 木	カレーうどん	とうもろこし		おのつこパン いちごジャム	牛乳	きゅうりにく	さかまいパン/うどん、あぶら いちごジャム	たまねぎ、にんじん、あおねぎ/とうもろこし
26 月	ソーボー豆腐	シユーマイ <small>(小-2個、中-3個)</small>		御飯	牛乳	とうふ、ぶたにく、みそ ホーケクシユーマイ	こめ/あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、つちしようが
27 火	スパゲティナポリタン	ヨーグルトあえ		減量おのつこパン	牛乳	ベーコン ヨーグルト	さかまいパン/スパゲティ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マツシユールム/みかん、パイナップル、チヂメココ、レーズン
28 水	エビ団子スープ	チキンデアロハ <small>(小-1個、中-2個)</small>		キャロットピラフ	牛乳	エビだんご、うずらたまご とりにく	こめ/さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう/パイナップル、つちしようが/コーン、ピーマン
29 木	トンじゃが	ツナときゅうりの酢物		御飯	牛乳	ぶたにく、さつまあげ、うずら たまご/ツナ、わかめ	こめ/じやがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、きゅうり
30 金	中華丼	春巻	みかんクレープ	御飯	牛乳	ぶたにく、いか、えび	こめ/かたくくりこ/あぶら、はる まき/みかんクレープ	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほししいたけ