



9月 給食献立表

R8年度 尾鷲市学校給食センター

日 曜	献立名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
3 木	夏野菜カレー フルーツミックス 福神漬け	ごはん あぶら カレールー ゼリー	のむヨーグルト ぶたにく	なす ビーマン かぼちゃ たまねぎ トマトみずに にんじん にんにく しょうが ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
4 金	魚ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム わかめ あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん きゅうり だいこん にんじん ねぎ
7 月	ビラフ 和風サラダ レタスのスープ	ごはん パター ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ エリンギ だいこん にんじん きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ
8 火	コロッケ ごま酢和え みそ汁	ごはん コロッケ あぶら ごま さとう	ヨーグルト ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ
9 水	五目うどん 野菜かきあげ 味かつお	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ふりかけ	にんじん たまねぎ ねぎ かきあげ
10 木	チキンの照り焼き 大根サラダ ABCマカロニスープ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング マカロニ	のむヨーグルト とりにく ツナ かつおぶし ベーコン	だいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ
11 金	ドライカレー 豆スープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ
14 月	ビビンバ ねぎごまスープ	ごはん こんにゃく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	もやし こまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
15 火	白身魚フライ パンバンジー風サラダ わかめスープ	ごはん あぶら はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ヨーグルト しろみさかなフライ ささみチャンク わかめ	きゅうり もやし キャベツ えのき たまねぎ
16 水	わかめごはん ミートスパゲティ バリバリサラダ	ごはん スパゲティ さとう ドレッシング ポテトチップス	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく	にんにく たまねぎ エリンギ トマトみずに キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし
17 木	鮭の塩焼き マカロニサラダ 豚汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ	のむヨーグルト さけ ロースハム ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ
18 金	中華風まぜごはん 五目スープ ナムル	ごはん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	にんじん だけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ えのき にんじん きゅうり もやし
21 月	敬老の日			
22 火	国民の休日			
23 水	秋分の日			
24 木	カレー フルーツミックス 福神漬け	ごはん じゃがいも カレールー ゼリー	のむヨーグルト ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
25 金	シューマイ 春雨のチャプチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく
28 月	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも シチュールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん
29 火	揚げギョウザ パンサンスー チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ヨーグルト ギョウザ ロースハム ぶたにく	きゅうり にんじん もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ
30 水	なめしごはん 焼きそば ボイルウインナー	ごはん やきそばめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー	なめしごはんのもと きゃべつ たまねぎ にんじん もやし

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。