8.9月　使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
8/31	ごはん					ごはん	
	スパイシー唐揚げ	とり肉			しょうが　にんにく	かたくり粉 米粉	油
	春雨サラダ	ハム		こまつな　にんじん	もやし	春雨　さとう	ごま油　ごま
	中華風コーンスープ	ベーコン　たまご		ほうれんそう	コーン　たまねぎ　えのきたけ	かたくり粉	
	杏仁風プリン				もも　あんず	杏仁風プリン	
1	米粉コッペパン		スキムミルク			米粉パン	
	チーズオムレツトマトソース	たまご	チーズ	トマト	たまねぎ　マッシュルーム	さとう	油
	グリーンサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり		油
	ポテトとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ　はくさい	じゃがいも	
2	ごはん					ごはん	
	白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ　みそ			えのきたけ		マヨネーズ(加熱使用)
	五色サラダ			こまつな　にんじん	もやし　きくらげ　コーン	さとう	ごま油　ごま
	夏野菜のみそ汁	油揚げ　とうふ　みそ		かぼちゃ　にんじん 絹さや	なす		
3	ごはん					ごはん	
	ビーンズカレー	ぶた肉　大豆	スキムミルク	にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ　しょうが　にんにく りんご	じゃがいも	油 カレールウ
	福神あえ				キャベツ　きゅうり　福神漬け		
	ぶどう				ぶどう		
4	ごはん					ごはん	
	チキン勝	とり肉　たまご				小麦粉　パン粉 さとう	油
	和風あえ	かまぼこ　かつお節	のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ		
	夕顔のみそ汁	油揚げ　とうふ　みそ	わかめ		ゆうがお　ねぎ	じゃがいも	
8	ごはん					ごはん	
	マーボーなす丼	ぶた肉　みそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく　なす　たまねぎ たけのこ　ねぎ	さとう かたくり粉	油　ごま油
	きゅうりのさっぱりあえ				きゅうり　キャベツ　しょうが		ラー油　ごま油 ごま
	厚揚げと小松菜のスープ	厚揚げ　とり肉		にんじん　こまつな	だいこん		
9	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭のみぞれあんかけ	鮭			しょうが　だいこん	かたくり粉　米粉 さとう	油
	土器ドキ縄文あえ	かつお節	塩昆布	ほうれんそう にんじん	キャベツ　なめこ		ごま
	着物の町彩り汁	かまぼこ　たまご		にんじん	たまねぎ　ねぎ	じゃがいも　ふ かたくり粉	
10	ごはん					ごはん	
	焼き肉	ぶた肉　みそ		ピーマン	たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう かたくり粉	油
	茎わかめのサラダ	ハム	茎わかめ		もやし　きゅうり	さとう	油
	豆腐とチンゲン菜のスープ	とうふ　なると		にんじん　チンゲン菜	えのきたけ　たけのこ		
	レモンタルト					レモンタルト	
11	枝豆ごはん				えだまめ	ごはん	
	さんまの南部揚げ	さんま　たまご			しょうが	小麦粉	ごま　油
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん　きゅうり	さとう	油
	玉ねぎのみそ汁	とうふ　みそ		こまつな	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも	
14	中華麺					中華麺	
	ジャージャー麺	とり肉　ぶた肉 大豆　みそ		にんじん グリンピース	しょうが　にんにく　たまねぎ たけのこ　しいたけ	さとう かたくり粉	ごま油
	ほうれん草ともやしのナムル			にんじん	もやし　ほうれんそう	さとう	ごま油　ごま
	梨				梨		

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
15	ごはん					ごはん	
	豚肉と大豆のごまがらめ	ぶた肉　大豆			しょうが	かたくり粉 さとう	油　ごま
	いかのサラダ	いか			キャベツ　きゅうり　コーン　にんにく		油
	にら玉スープ	とうふ　たまご		にんじん　にら	たまねぎ　えのきたけ	かたくり粉	
16	コシヒカリごはん					ごはん	
	白身魚のカレークリームソース	ホキ	牛乳	パセリ	たまねぎ　マッシュルーム　しめじ		オリーブ油　バター ベシャメルソース
	さつまいもとかぼちゃのサラダ		チーズ	かぼちゃ　にんじん	きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
	ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン　黄ピーマン トマト　にんじん	たまねぎ　セロリー　なす　にんにく	さとう	オリーブ油
17	ごはん					ごはん	
	鶏肉のみそマスタード焼き	とり肉　みそ					マヨネーズ(加熱使用)
	じゃこキャベツ		ちりめん	にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	ごま油
	じゃがいものみそ汁	とうふ　みそ		こまつな	もやし　ねぎ	じゃがいも	
18	ごはん					ごはん	
	あじの梅みそ焼き	あじ　みそ			うめ	さとう	
	昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり		
	夕顔のそぼろ煮	とり肉　厚揚げ		にんじん	ゆうがお　たまねぎ　こんにゃく えだまめ	さとう かたくりこ	油
23	ごはん						ごはん
	鯖のソース煮	鯖			しょうが	米粉　かたくり粉 さとう	油
	ごまダレサラダ			ブロッコリー　にんじん	キャベツ		油　ごま油 ごま
	切干大根の沢煮風	ぶた肉		にんじん　水菜	切干だいこん　ごぼう　えのきたけ		
24	ごはん					ごはん	
	ハンバーグオニオンソース	ぶた肉　たまご			たまねぎ	パン粉　さとう	
	ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれんそう　にんじん	もやし　コーン	さとう	油
	わかめのみそ汁	とうふ　みそ	わかめ		えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	
25	ごはん					ごはん	
	野菜コロッケ			グリンピース	たまねぎ　コーン	じゃがいも　パン粉 小麦粉　さとう	油 マーガリン
	蒸し鶏と大根のサラダ	とり肉		こまつな	だいこん　キャベツ	さとう	ごま油　ごま
	卵入り白菜スープ	かまぼこ　たまご		にんじん	はくさい　ねぎ	かたくりこ	
28	ごはん					ごはん	
	ひじきそぼろ丼	ぶた肉　とり肉 大豆　たまご	ひじき	こまつな	しょうが	さとう	油
	ツナあえ	ツナ		にんじん	キャベツ　もやし　きゅうり	さとう	油
	えのきのみそ汁	とうふ　みそ		にんじん　絹さや	えのきたけ	じゃがいも	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
29	ごはん					ごはん	
	春巻き	ぶた肉　みそ		にら	キャベツ　にんにく	春巻きの皮	ごま油　油
	もやしの風味あえ			にんじん	もやし　きゅうり		ごま油
	わかめとあさりのスープ	あさり　ベーコン	わかめ	にんじん　チンゲン菜	たまねぎ　えのきたけ		
30	コシヒカリごはん					ごはん	
	いかの照り焼き	いか			しょうが	さとう	
	納豆あえ	納豆		ほうれんそう にんじん	たくあん		ごま
	さつま汁	とり肉　とうふ みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	さつまいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから４群の「その他の野菜や果物」に分類しています。