

平成 28 年 9 月

予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

今月のよてい

9月12日(月)

げんきっ子こんだて 今月のテーマは「鮭」です。

9月14日(水) お月見献立

月見だんごだけではなく、里芋もお月見に欠かせない食べものです。今年のお月見は9月15日(木)です。

9月23日(金)

橋本小、境原小、隅田小のみなさんはセレクト給食(デザート)です。

はしもとし
橋本市でとれた
今月のやさい

たまねぎ、小松菜、きゅうり、

なす、ピーマン、にんにく、

赤玉ねぎ、マッシュルーム、

かぼちゃ、ねぎ、じゃがいも、

さつまいも、人参、オクラを
取り入れる

予定です。



木
1

きりめいりパン 黄 牛乳 赤

ボイルウインナー

小学校 ロング 1本 赤
中学校 ショート3本 赤
ケチャップこぼくろ 1こ

ボイルキャベツ

キャベツ 35 緑

コンソメスープ

ぎゅうミンチ 10 赤 たまねぎ 15 緑
さつまいも 20 黄 にんじん 5 緑
こまつな 10 緑 パセリ 0.5 緑
(コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 1
こしょう 0.02 しお 0.1)

金
2

ごはん 黄 牛乳 赤

はっぼうさい

ぶたにく 15 赤 いか 20 赤
えび 20 赤 はくさい 50 緑
たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑
たけのこ 10 緑 うずらたまご 15 赤
しいたけ 1 緑 もやし 15 緑
チンゲンサイ 10 緑
(しょうが 2 ちゅうかスープ1.5
しょうゆ(淡)1.5 あびら 0.5
でんぶん 2)

あげギョーザ 2こ 赤緑

うめぼし 1こ 緑

月
5

げんりょう 牛乳 赤

わかめごはん 黄赤

ひやしうどん

うどん 60 黄 きゅうり 25 緑
にんじん 5 緑 きんしたまご 15 赤
もやし 20 緑 ねぎ 3 緑
うどんつゆ 1ひくら

かきあげ

1こ 赤黄緑



火
6

ごはん 黄 牛乳 赤

すきやきに

ぎゅうにく 25 赤 やきどうふ 20 赤
いとこんにやく20 黄 3.5 黄
はくさい 60 緑 たまねぎ 70 緑
にんじん 10 緑 ねぎ 10 緑
ごぼう 5 緑 しめじ 5 緑
(しょうゆ(濃)6.5 さとう 3.1)

すのもの

きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤
ちくわ 5 赤
(す 3 さとう 0.8
しょうゆ(淡)0.5 しお 0.2)

水
7

パン 黄 牛乳 赤

まぐろコロッケ 1こ 赤黄緑

グリーンサラダ

キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑
オクラ 5 緑
(わふうごまドレッシング 4)

きのこスープ

ぶたにく 10 赤 きのこミックス10 緑
たまねぎ 15 緑 ねぎ 5 赤
マッシュルーム 5 緑
(コンソメ 1.3 しょうゆ(淡) 1
こしょう 0.02 しお 0.1)

8

ツナとたまごの 牛乳 赤

そぼろごはん

ごはん 黄
ツナ 30 赤
(しょうゆ(淡) 3 さとう 3
さけ 1 しょうが 0.5
いりたまご 30 赤 えだまめ 4 緑

きゅうりとあかたまねぎのこんぶあえ

きゅうり 30 緑 あかたまねぎ 10 緑
しおこんぶ 1 赤

とうがんじる

とうがん 30 緑 かまぼこ 5 赤
あぶらあげ 5 赤 えのきたけ 5 緑
にんじん 5 緑 とうふ 30 赤
ねぎ 5 緑
(みりん 0.4 しょうゆ(淡) 3
しお 0.15 かつおだし 1.2)

9

なつやさいカレー 牛乳 赤

むぎごはん 黄
ぎゅうにく 25 赤 かぼちゃ 30 緑
たまねぎ 60 緑 なす 15 緑
にんじん 10 緑 ピーマン 3 緑
さやいんげん 8 緑 じゃがいも 20 黄
ズッキーニ 5 緑 マッシュルーム 5 緑
(にんにく 0.5 しょうが 0.5
カレーウ 12 カレーこ 0.1
ケチャップ 3 ソース 2
コンソメ 1 しお 0.15
ターメリック0.05)

フルーツヨーグルト

ミックスフルーツ50 緑 パナナ 20 緑
(みかん・もも・パイナップル)
ヨーグルト 10 赤

1 2

げんきっ子こんだて

ごはん 黄 牛乳 赤

あきさけのしおこうじやき

あきさけ 1きれ 赤 (しおこうじ 6)

ごまあえ

もやし 25 緑 にんじん 5 緑
こまつな 20 緑 ごま 1.8 黄
(しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8)

かぼちゃのみそしる

かぼちゃ 20 緑 たまねぎ 15 緑
とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤
わかめ 0.5 赤 しいたけ 0.5 緑
ねぎ 5 緑
(みそ 11 かつおだし 1.2)

1 3

メロンパン 黄 牛乳 赤

小学校：城山
中学校：橋本・隅田・紀見北・紀見東

パン 黄

(そのほかの学校)

やさしいため

ぶたにく 30 赤 にんじん 15 緑
キャベツ 60 緑 たまねぎ 40 緑
もやし 40 緑 ピーマン 5 緑
(オイスター 2.5 さけ 1.2
しょうゆ(濃)1.5 あびら 0.6
しお 0.5 こしょう 0.02)

フライビーンズ

だいず 30 赤 でんぶん 1.8
(しょうゆ(濃)1.8 さとう
みりん 0.5)

なし 1/4こ 緑

1 4

おつきみこんだて

ごはん 黄 牛乳 赤

ちくぜんに

とりにく 20 赤 ほねく 10 赤
ごぼう 15 緑 にんじん 20 緑
たけのこ 15 緑 さといも 30 黄
さやいんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄
うずらたまご 20 赤 れんこん 15 緑
(さけ 1.8 みりん 1
さとう 2.3 しょうゆ(濃) 6
あびら 0.5)

はりはりづけ

せんぎりだいこん3 緑 みずな 20 緑
(す 2.5 しょうゆ(淡) 2.2
さとう 1.5)

つきみだんご 2こ 赤黄

1 5

メロンパン 黄 牛乳 赤

小学校：橋本・隅田・恋野・境原・三石
柱本・あやの台

パン 黄

(そのほかの学校)

タンドリーチキン

とりにく 1きれ 赤
(しお 0.5 こしょう 0.03
しょうが 0.5 にんにく 0.5
りんごピューレ2 ヨーグルト 2
カレーこ 0.3)

かぼちゃのポタージュ

ベーコン 5 赤 かぼちゃ 40 緑
たまねぎ 40 緑 マッシュルーム 5 緑
パセリ 0.5 緑 きゅうりゆう 20 赤
なまクリーム 1.5 赤
(ポタージュのもと8 コンソメ 0.5
しお 0.2 こしょう 0.02)

ミニトマト 2こ 緑

1 6

ごはん 黄 牛乳 赤

ちくわのてりに

ちくわ 2きれ 赤 てんぷらこ 8 黄
ごま 0.5 黄
(しょうゆ(濃)2.5 さとう 2
みりん 0.3)

ゆかりあえ

キャベツ 30 緑 ゆかり 0.3 緑

けんちんじる

とうふ 25 赤 だいこん 20 緑
さといも 15 黄 にんじん 5 緑
ごぼう 5 緑 こんにゃく 5 黄
ねぎ 5 緑
(しょうゆ(淡) 4 みりん 0.5
しお 0.1 あびら 0.5
でんぶん 2 かつおだし 1.2)

1 9

敬老の日



2 0

ハヤシライス 牛乳 赤

むぎごはん 黄
ぎゅうにく 25 赤 たまねぎ 60 緑
にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄
さやいんげん 8 緑 マッシュルーム 8 緑
ダイストマト 15 緑
(ハヤシルウ 12 ケチャップ 4
ソース 1 トマトピューレ 4
コンソメ 1 しお 0.3
こしょう 0.03 にんにく 0.5
あびら 0.5 あかワイン 1)

じゃこサラダ

だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑
ちりめんじゃこ 5 赤
(しょうゆ(淡) 2 す 2.7
さとう 2 ごまあびら 0.5)

のむヨーグルト 1ぼん 赤

2 1

パン 黄 牛乳 赤

とりにくのレモンソース

とりにく 60 赤 でんぶん 0.2
(さけ 1.5 しお 2
レモンじゅう2.5 さとう
しょうゆ(濃) 3)

ミネストローネ

ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 5 黄
たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑
じゃがいも 20 黄 ダイストマト 10 緑
なす 5 緑 セロリ 3 緑
(にんにく 0.3 しょうゆ(淡) 1.3
コンソメ 1.5 こしょう 0.03)

きよほう 30 緑

2 2

秋分の日



2 3

ごはん 黄 牛乳 赤

じゃがぶたキムチ

ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄
たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑
キムチ 20 緑 とう 5 緑
いとこんにやく20 黄
(しょうゆ(濃) 5 さとう 2
みりん 2 さけ 3)

かんてんサラダ

いとかんてん 0.8 赤 こまつな 15 緑
あかたまねぎ 5 緑 コーン 10 緑
(あおじそドレッシング 5)

マンゴープリン 1こ 黄

2 6

ごはん 黄 牛乳 赤

さんまのしおやき

さんま 1きれ 赤 (しお 0.3)

かわりあえ

こまつな 15 緑 キャベツ 20 緑
にんじん 5 緑 ひじき 1.2 赤
かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.5)

あさりのみそしる

とうふ 20 赤 あさり 10 赤
しいたけ 0.6 緑 たまねぎ 10 緑
ねぎ 5 緑 あぶらあげ 5 赤
(みそ 11 かつおだし 1.2)

2 7

パン 黄 牛乳 赤

スパゲティミートソース

スパゲティ 50 黄 ぎゅうミンチ 25 赤
たまねぎ 40 緑 トマト 25 緑
マッシュルーム 5 緑 なす 15 緑
(あびら 0.5 にんにく 0.5
ケチャップ 4 エキゴリス 7
しお 0.1 こしょう 0.02)

かいそうサラダ

かいそうミックス1 赤 みずな 10 緑
コーン 10 緑 あかたまねぎ 10 緑
(ねぎごまドレッシング 4.6)

チーズ 1こ 赤

2 8

ごはん 黄 牛乳 赤

とふのこのにも

とふのこ 15 赤 ひねどり 15 赤
あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑
はくさい 55 緑 にんじん 10 緑
こんにゃく 15 黄 しいたけ 0.7 緑
ねぎ 5 緑
(さとう 1.8 しょうゆ(淡) 3.6
さけ 1 みりん 1.8
かつおだし 0.5 あびら 0.5)

ばいにくあえ

きゅうり 20 緑 ちくわ 5 赤
あかたまねぎ 20 緑 ばいにく 1.8 緑
(さとう 0.2 しょうゆ(淡) 0.5)

ひじきのり 1ひくら 赤

2 9

こくとうパン 黄 牛乳 赤

あげぶたにくのやさいあんかけ

ぶたにく 50 赤 でんぶん 40 赤
(しょうゆ(濃) 1 さけ 1
(にんにく 0.5
たまねぎ 20 緑 ほうれんそう 10 緑
はくさい 30 緑 にんじん 5 緑
もやし 20 緑
(しょうゆ(濃) 6 さとう 1
みりん 1 ちゅうかスープ0.5
こしょう 0.02)

きゅうりのさっぱりあえ

きゅうり 20 緑 わかめ 0.5 赤
コーン 5 緑
(ゆずドレッシング 3)

3 0

ごはん 黄 牛乳 赤

マーボーはるさめ

はるさめ 20 黄 ぶたミンチ 40 赤
たまねぎ 65 緑 にんじん 15 緑
ねぎ 10 緑 たけのこ 10 緑
(しょうが 1 にんにく 0.5
はつちようみそ7.5 ちゅうかスープ 1
さとう 1.2 さけ 2
トウモロコシ 0.5 テンメンジャン0.2
あびら 0.5)

ナムル

ほうれんそう 15 緑 ちくわ 5 赤
もやし 25 緑 ごま 1 黄
(しょうゆ(濃)1.8 ごまあびら 0.5)

ミニトマト 2こ 緑

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あびら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

「朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！」

おやすみモード

スイッチオン！

がっとうモード

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

● 脳のめざましスイッチ

パン

ごはん

● 体のめざましスイッチ

肉・たまご

さかな 魚

● おなかすっきりスイッチ

やさい

にもの

朝ごはんを
おいしく食べるために...

はや はや 早ね早おきをしよう。

よる まえ た 夜ねる前に食べない。

あさ 朝ごはんの まえ からだ 前に体を つご 動かそう。

よい姿勢で食べよう！

食事中は、姿勢をよくして食べましょう

て 手

茶わんや わんは、
手に持って食べる

からだ 体

料理のほうを向く

あし 足

そろえて床につける



せ なか 背中

背筋を伸ばし、
深くこしかける

ひじ

机にひじをつかない

「いんげん豆」いろいろ♪

「いんげん豆」は、「さやいんげん」を完熟させ、乾燥させた豆です。
(ただし、野菜として食べられる「さやいんげん」とは、品種がちがいます。)

「いんげん豆」にも、いろいろな種類があります。知っているかな？

【とら豆】
白地の一部分に、うずらたまごのようなもようがあり、もようの入りかたが、トラに似ている。

【金時豆】
赤むらさき色をしている。

【手ぼう豆】
白い色をしている。

【うずら豆】
うずらたまごのようなもようが全体にある。

給食のレシピ紹介

～じゃが豚キムチ～

《 材料 》 《 4 人 分 》

豚肉	140g	砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1強 みりん 大さじ1/2 水 160cc
じゃがいも	大1個	
たまねぎ	中1個	
にんじん	1/3本	
にら	1/8束	
白菜キムチ	80g	
糸こんにゃく	40g	

《 作り方 》

- じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらは3cm程の長さに切る。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。白菜キムチは軽く汁気を切っておく。(味見の後、辛味が足りないようであればキムチや汁を足し、調節してください。)
- 豚肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、人参の順に炒め、水を加える。
- じゃがいもを加え少し柔らかくなれば、調味料、白菜キムチを加えさらに煮る。
- 最後ににらを加えさっと煮る。