



9月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I初* - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)			
		カや体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)							
1 火	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク もやしと春雨のサラダ 冷凍みかん	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	うすらたまご	セロリー	しめじ	小 659	23.0	17.0	2.3
		こむぎこ	はるさめ	レンズまめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	中 807	27.8	19.8	3.0
2 水	ごはん ひじき入り肉みそ 牛乳 ぎょうざ キャベツと豆腐のみそ汁	こめ	あぶら	ぶたにく	ひじき	キャベツ	にんにく	小 633	26.1	19.6	3.0
		こま	こむぎこ	あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	中 887	34.4	25.1	4.0
3 木	コッペパン いちごジャム 牛乳 煮込みハンバーグ クリームスープ	パン	いちごジャム	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	にんじん	小 691	28.1	23.8	2.6
		あぶら	こむぎこ	とりにく	スキムミルク	えのきだけ	トマト	中 874	35.2	29.1	3.4
4 金	ゆかりごはん 牛乳 ちくわの天ぷら 貝だくさんみそ汁 冷やっこ (しょうゆ)	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ちくわ	しそ	にんじん	小 644	26.2	21.2	3.3
		こま	あぶら	ぶたにく	あぶらあげ	ごぼう	こんにゃく	中 813	30.3	22.6	3.8
7 月	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい フルーツ白玉	中華めん	こま	ぶたにく		しょうが	にんじん	小 604	23.0	18.5	3.3
		ゼリー	しらたま	ぎゅうにゅう		もやし	キャベツ	中	中学は振替休業日です		
8 火	ごはん 牛乳 黒むつの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 切干大根のみそ汁 ももゼリー	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	むつ	にんじん	たまねぎ	小 648	26.4	18.5	2.2
		あぶら	さとう	ぶたにく	とうふ	しらたき	グリーンピース	中 861	33.1	21.6	2.8
9 水	ごはん 牛乳 とりつくね ツナと小松菜のソテー 玉ねぎともやしのみそ汁	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんじん	小 607	24.5	19.8	2.6
		でんぶん	こまあぶら	ツナ	とうふ	コーン	こまつな	中 811	30.4	22.9	3.3
10 木	発芽玄米入りごはん 牛乳 ナス入りマーボー豆腐 スタミナレバー なし	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	にんにく	小 635	28.3	19.3	2.3
		さとう	こまあぶら	とうふ	あかみそ	にんじん	なす	中 839	35.8	22.8	2.9
11 金	ごはん 牛乳 チキンみそカツ 野菜炒め こまつなと油揚げのみそ汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	もやし	こまつな	小 682	29.6	26.9	2.9
		こむぎこ	パン粉	ぶたにく	うすらたまご	コーン	にんじん	中 871	35.2	29.5	3.5
14 月	カレーピラフ 牛乳 野菜コロッケ 中華風たまごスープ はちみつレモンゼリー	こめ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	小 708	20.5	21.4	2.8
		じゃがいも	あぶら	たまご		えだまめ	だいこん	中 869	25.0	23.4	3.3
15 火	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ チャプチェ 肉団子と野菜のスープ	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	いわし	にんにく	にんじん	小 639	24.5	22.0	2.0
		マロニー	さとう	ぶたにく	とりにく	たまねぎ	たけのこ	中 823	29.4	23.8	2.5
16 水	ごはん 牛乳 ビビンバ風炒め ワントンスープ 小魚アーモンド	こめ	あぶら	ぶたにく	たまご	にんにく	たまねぎ	小 626	28.5	19.3	2.8
		こま	さとう	ぎゅうにゅう		こんにゃく	にんじん	中 835	35.4	22.2	3.6
17 木	コッペパン メープルシロップ 牛乳 ほうれん草オムレツ キャベツとウィンナーのソテー 春雨スープ	あぶら	こむぎこ	たまご	ウィンナー	たまねぎ	えのきだけ	小 579	21.1	19.3	3.2
		さとう	こまあぶら	とり肉	とうふ	にんじん	キャベツ	中 783	25.9	28.6	4.4
18 金	ごはん 牛乳 さんまのかわり煮 ひじきの炒り煮 白玉汁 オレンジ 	さとう	しらたま	ぎゅうにゅう	さんま	にんじん	えのきだけ	小 658	22.5	18.9	2.6
		こめ	こまあぶら	あかみそ	とりにく	たまねぎ	ほうれん草	中 855	27.7	22.1	3.3
23 水	ごはん 牛乳 ひよこ豆入りキーマカレー ポテトソテー ゼリー	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんにく	しょうが	小 705	24.7	19.2	2.8
		カレールー	じゃがいも	ひよこ豆	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	中 922	31.1	22.7	3.6
24 木	ごはん 牛乳 すずきのソースがけ 大根ときゅうりのサラダ とん汁 (中学) ウエハース	こめ	でんぶん	ぎゅうにゅう	すずき	しょうが	コーン	小 619	26.5	18.4	2.4
		あぶら	さとう	ぶたにく	なまあげ	だいこん	きゅうり	中 868	33.6	23.5	3.1
25 金	ごはん 牛乳 れんこんとひき肉の合わせあげ 納豆あえ みそ汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	こまつな	にんじん	小 671	25.2	22.3	2.7
		こま	じゃがいも	なっとう	あぶらあげ	もやし	たまねぎ	中 865	31.0	25.9	3.4
28 月	【中学2年生のリクエスト献立です】 発芽玄米入りごはん 牛乳 ユーリンチー コーンソテー キムチスープ タルト	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とり肉	しょうが	ねぎ	小 745	25.5	27.7	2.4
		でんぶん	さとう	ぶたにく	とうふ	コーン	にんじん	中 942	31.0	31.1	3.1
29 火	きなこあげパン 牛乳 煮たまご 中華風コーンスープ チーズ	パン	あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう	キャベツ	コーン	小 643	25.7	26.6	3.4
		さとう	こまあぶら	チーズ	とうふ	にんじん	たまねぎ	中 785	29.6	30.6	4.1
30 水	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー えび団子と青菜のスープ ジョア	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	コーン	小 638	25.6	18.4	2.9
		はるさめ	こまあぶら	ウィンナー	えび団子	ほうれん草	にんじん	中 818	29.7	20.3	3.5

※都合により、献立を変更することがあります。

今月も猛暑が続いておりますので、食欲が出るようなメニューを心がけています。サラダや和え物などの回数は少なめですが、衛生面に十分配慮して提供していきたいと思ひます。

学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4~21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4~27.6	2.5 未満

