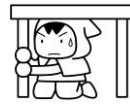




# 9月分 給食献立予定表



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値* (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう <sup>(%)</sup>	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	水	ごはん 牛乳 とりにくとおいものあげからめ ワントンスープ フルーツポンチ	こめ ごまあぶら あぶら さとう	こむぎこ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ えだまめ	チンゲンサイ みかん パインアップル	小学生:給食はありません		
2	木	ごはん 牛乳 焼き肉丼の具 ぼうぎょうざ みそ汁	こめ あぶら ごまあぶら パン粉	ごま さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ とりにく	ぶたにく とうふ しろみそ	キャベツ にんじん しらたき にら りんご	こまつな たまねぎ もやし りんご		
3	金	スパゲティミートソース 牛乳 大根サラダ 冷凍みかん 小魚アーモンド	ゆでめん さとう	あぶら アーモンド	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ハム かたくちいわし	ぎゅうり にんじん トマト えのきたけ	みかん たまねぎ グリーンピース だいこん	小学生:給食はありません		
6	月	ごはん 牛乳 みそチキンカツ 野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁	こめ パンこ ごまあぶら	こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん キャベツ ピーマン ほうれんそう	中学生は振替休業日です		
7	火	ごはん ひじき入り肉みそ 牛乳 のりすあえ みそ汁	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ツナ わかめ とうふ	しょうが にんじん コーン キャベツ	にんじん たまねぎ だいこん葉 こまつな	小学生:給食はありません		
8	水	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 みかんゼリー	こめ あぶら ゼリー	おむぎ はるさめ	うすらたまご レンズまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく しょうが きゅうり セロリー たまねぎ ブロッコリー	もやし しめじ にんじん コーン	小学生:給食はありません		
9	木	ごはん かん国風味付けのり 牛乳 マーボー豆腐 春巻き なし	こめ ごまあぶら でんぷん はるさめ	あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	のり とうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	キャベツ たまねぎ なし		
10	金	丸がたパン 牛乳 キャベツメンチ イタリアンサラダ コンソメスープ	パン さとう	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	とりにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	ぎゅうり もやし こまつな		
13	月	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー オレンジジュース	こめ じゃがいも カレールー	おむぎ あぶら	レンズまめ とりにく ぶたにく	とりにく ぶたにく	しょうが にんじん コーン ほうれんそう	小学生:給食はありません		
14	火	【まごはやさしいこんだて】 ごはん 牛乳 あじフライ 和風サラダ とん汁	こめ ごま こむぎこ	あぶら じゃがいも パン粉	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく なまあげ わかめ しろみそ あかみそ	あじ ぶたにく わかめ あかみそ	キャベツ にんじん こんにゃく ほししいたけ	ぎゅうり ごぼう		
15	水	ちゅうかどん 牛乳 ぎょうざ 春雨スープ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか えび とりにく とうふ	ぶたにく いかに とりにく	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ もやし さやいんげん	小学生:給食はありません		
16	木	ごはん 牛乳 カレーコロケ 納豆あえ みそ汁	こめ あぶら こむぎこ こめこ	じゃがいも ごま パン粉 さとう	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ わかめ しろみそ	なっとう わかめ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ	小学生:給食はありません		
17	金	【中学1の1リクエスト】黒糖パン 牛乳 からあげ 冷しゃぶうどんサラダ コーンスープ 富士山ゼリー	パン あぶら ごま こめこ	でんぷん うどん バター ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ぶたにく	とりにく ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	ブロッコリー きゅうり もやし コーン		
21	火	【お月見にちなんだこんだて】 さつまいもごはん 牛乳 ちくわのからあげ けんちん汁 お月見ゼリー	こめ ごま あぶら ごまあぶら	さつまいも でんぷん さといも ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ とうふ	ちくわ とうふ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	小学生:給食はありません		
22	水	ごはん 牛乳 さけキャベツフライ 肉じゃが みそ汁 (中学)ウエハース	こめ じゃがいも ウエハース こむぎこ	あぶら さとう パン粉 でんぷん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ だいす たまご	さけ とうふ しろみそ	にんじん たまねぎ しらたき もやし キャベツ ほうれんそう	小学生:給食はありません		
24	金	はちみつレモントースト 牛乳 煮込みハンバーグ ハムと野菜のスープ フルーツあんじん	パン さとう あぶら じゃがいも	でんぷん うどん バター あんじん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	とりにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	小学生:給食はありません		
27	月	チキンライス 牛乳 目玉焼き ポトフ りんご	こめ さとう	あぶら じゃがいも	とりにく たまご ぎゅうにゅう だいす ウインナー	たまご だいす	トマト にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ セロリー りんご	中学生:給食はありません		
28	火	ごはん 牛乳 すずきのチリソースがけ ごぼうと白滝のツルツル炒め かきたま汁 チーズ	こめ あぶら じゃがいも	でんぷん さとう	ぎゅうにゅう すずき とりにく とうふ たまご チーズ	すずき とうふ チーズ	しょうが にんじん ごぼう しらたき にら ほししいたけ	小学生:給食はありません		
29	水	ごはん 牛乳 つくねのあんかけ チャプチェ 王様のスープ	こめ でんぷん あぶら パン粉	さとう マロニー ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく ひじき	とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら	小学生:給食はありません		
30	木	【中学1の2リクエスト】 発芽玄米入りごはん 牛乳(ミルク) ユーリンチー チーズサラダ キムチスープ	こめ でんぷん ごまあぶら ミルク	あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく とうふ しろみそ	とりにく ぶたにく しろみそ	ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく ほししいたけ	小学生:給食はありません		
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食	小学生	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
					学校給食	中学生	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

