



9月分 よていこんだてひょう ようちえん



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 | | | | | | 1人当り (kcal) | たんぱく質 (g) | しじつ (g) | 食塩 相当量 (g) |
|------|--|------------------------------|------------------------------|---|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------|--------------|------------|------------------|
| | | 力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 ごむぎこ こめ | あぶら はるさめ おおむぎ | ぶたにく レンズまめ | うすらたまご ぎゅうにゅう | セロリー たまねぎ フロccoli もやし | しめじ にんじん コーン きゅうり | 555 | 19.4 | 14.9 | 1.9 |
| 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 ごま さとう | あぶら ごむぎこ ごまあぶら | ぶたにく あかみそ あぶらあげ しろみそ | ひじき ぎゅうにゅう とうふ とりにく | キャベツ にんじん コーン キャベツ | にんにく たまねぎ ピーマン こまつな | 524 | 22.4 | 18.0 | 2.5 |
| 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 あぶら さとう バター | いちごジャム ごむぎこ マカロニ こめ | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう | ぶたにく スキムミルク | たまねぎ えのきたけ キャベツ フロccoli | にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ | 507 | 23.4 | 20.8 | 1.9 |
| 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 冷ややっこ (しょうゆ) | こめ ごま | ごむぎこ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ とうふ | ちくわ あぶらあげ あかみそ | しそ ごぼう たまねぎ | にんじん こんにゃく こまつな | 488 | 20.8 | 17.1 | 2.5 |
| 7 月 | 塩ラーメン 牛乳 しゅうまい フルーツ白玉 | 中華めん ゼリー ごむぎこ | ごま しらたま パン粉 | ぶたにく ぎゅうにゅう | | しょうが もやし たまねぎ みかん | にんじん キャベツ パインアップル ねぎ | 531 | 20.5 | 17.4 | 2.7 |
| 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 あぶら ゼリー | じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ | むつ とうふ しろみそ | にんじん しらたき きりぼしだいこん | たまねぎ グリーンピース ほうれんそう | 536 | 22.9 | 17.0 | 1.8 |
| 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 でんぶん あぶら | さとう ごまあぶら パン粉 | ぎゅうにゅう ツナ わかめ | とりにく とうふ しろみそ | しょうが コーン たまねぎ | にんじん こまつな もやし | 509 | 21.6 | 18.7 | 2.2 |
| 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 さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ とりレバー | ぶたにく あかみそ | しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース | にんにく なす ねぎ ほししいたけ | 510 | 23.4 | 16.7 | 1.9 |
| 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 ごむぎこ こめ ごまあぶら | あぶら パン粉 でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ | とりにく うすらたまご しろみそ | もやし コーン たまねぎ ら | こまつな にんじん キャベツ | 551 | 24.8 | 23.2 | 2.4 |
| # 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 じゃがいも でんぶん ゼリー | バター あぶら ごまあぶら ごむぎこ | とりにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん えだまめ ほうれんそう しょうが | たまねぎ だいこん ほししいたけ グリーンピース | 616 | 17.6 | 20.0 | 2.4 |
| 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 マロニー ごまあぶら じゃがいも | あぶら さとう でんぶん だいた | ぎゅうにゅう ぶたにく | いわし とりにく | にんにく たまねぎ にら キャベツ | にんじん たけのこ もやし ほししいたけ | 540 | 21.5 | 20.8 | 1.7 |
| 16 水 | ごはん 牛乳 ビビンバ風炒め ワンタンスープ 小魚アーモンド | こめ ごま ごまあぶら アーモンド | あぶら さとう ごむぎこ | ぶたにく ぎゅうにゅう かたくちいわし | たまご | にんにく こんにゃく もやし コーン | たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな | 510 | 24.2 | 17.4 | 2.3 |
| 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 さとう はるさめ メープル | ごむぎこ ごまあぶら パン でんぶん | たまご ウィンナー とり肉 ぎゅうにゅう | とうふ | たまねぎ にんじん コーン こまつな | えのきたけ キャベツ もやし ほうれんそう | 417 | 17.0 | 16.4 | 2.4 |
| 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 こめ あぶら | しらたま ごまあぶら | ぎゅうにゅう あかみそ さつまあげ あぶらあげ | さんま とりにく ひじき | にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが | えのきたけ ほうれんそう オレンジ えだまめ | 528 | 19.6 | 17.8 | 2.0 |
| 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 カレールー バター | あぶら じゃがいも ゼリー | ぎゅうにゅう ひよこ豆 ベーコン | ぶたにく スキムミルク | にんにく にんじん トマト コーン | しょうが たまねぎ グリーンピース パセリ | 573 | 20.7 | 16.7 | 2.3 |
| 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 あぶら さつまいも | でんぶん さとう ウエハース | ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ | すずき なまあげ | しょうが だいこん にんじん たまねぎ | コーン きゅうり こんにゃく こまつな | 503 | 23.4 | 16.4 | 2.0 |
| 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 ごま ごむぎこ | あぶら じゃがいも パン粉 | ぎゅうにゅう なっとう わかめ ぶたにく | とりにく あぶらあげ しろみそ | こまつな もやし れんこん | にんじん たまねぎ | 555 | 22.1 | 21.0 | 2.3 |
| 28 月 | 振替休業日  | | |  | | | | | | | |
| 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 さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | きなこ チーズ とりにく たまご | ぎゅうにゅう とうふ わかめ | キャベツ にんじん もやし | コーン たまねぎ | 513 | 22.3 | 23.4 | 2.9 |
| 30 水 | ごはん 牛乳 チーズハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー えび団子と青菜のスープ | こめ はるさめ だいた | あぶら ごまあぶら パン粉 | ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト ぶたにく | とりにく えび団子 チーズ | たまねぎ ほうれんそう もやし ほししいたけ | コーン にんじん チンゲンサイ | 492 | 20.3 | 17.0 | 2.4 |

※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 摂取基準 | 490 | 15.9 ~ 24.5 | 108~16.3 | 1.5 未満 |
|--------------|-----|-------------------|----------|-----------|

