



9月学校給食献立表



北浦町学校給食センター
令和4年9月

日曜	主食	こんだてめい	きいろのしょくひん		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう	小学校	中学校
			エネルギーのもとになるもの		からだをつくるもとになるもの		からだのちょうしをととのえるもの			エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン(色のこい野菜)	ビタミン(その他野菜)			
1		ドライカレーサンド	【せわりパン】 あぶら ぱんこ	マーガリン	ぶたにく とりにく だいず(とりにく)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん こまつな)	たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが りんご (たまねぎ キャベツ エリンギ)	かれーこ ウスター しょう ゆ しお ケチャップ(コン ソメ しお こしょう)	651kcal	749kcal
木		コンソメスープ								25.3g	28.6
2		あげざかなのたこやきソースがらめ キムチスープ	【ごはん】 かたくりこ さとう (じゃがいも)	あぶら	あじ ひよこめめ かつおぶし (ぶたにく)	【ぎゅうにゅう】 あおさ	(にんじん にら)	(キャベツ しめじ もやし)	さけ しお こしょう ウス ター ケチャップ(しお しょう ゆ さけ キムチのもと あつけずり)	663	791
金										28.6	34.3
★ 浦城小…給食なし											
5		いためビーフン	【げんりようコッペパン】 ビーフン	(たまごなしマヨネーズ) あぶら	ぶたにく (ささみ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (ブロッコリー にんじん)	たまねぎ キャベツ コーン たけのこ しいたけ (きゅうり)	しょうゆ オイスター こしょう しお さけ(しお こしょう)	603	716
月		ブロッコリーサラダ								24.8	28.7
6		ぶたにくとあつあげのいためもの	【ごはん】さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ(じゃこだんご)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ピーマン (にんじん こまつな ねぎ)	たまねぎ (しいたけ)	しょうゆ さけ みりん(しょう ゆ しお さけ あつけずり)	626	734
火		じゃこだんごのすましじる	(じゃがいも)							25.6	29.6
7		おやこどんぶり	【ごはん】 さとう	あぶら	とりにく かまぼこ たまご	【ぎゅうにゅう】	にんじん	たまねぎ ふとねぎ しいたけ(きゅうり キャベツ コーン)	みりん しょうゆ(す しょう ゆ)	641	754
水		はるさめのすのもの	(はるさめ さとう)	(ごま ごまぶら)			(にんじん)			25.9	30
★ 熊野江小・南浦中…給食なし											
8		てりやきちきんパティ ゆでキャベツ ミネストローネ	【バーガーパン】(さとう) (じゃがいも マカロニ さとう)	(あぶら)	【とりにく】 (ぶたにく)	【ぎゅうにゅう】	(にんじん トマト パセリ)	〈キャベツ〉 (たまねぎ しめじ にんにく あおめ)	【しょうゆ】(ケチャップ しょう ゆ しお こしょう さけ とりがら)	600	745
木										27.8	34.0
★ 十五夜献立(行事食) ★ ※今年の十五夜は明日、9月10日です！											
9		めひかりのいそべあげ ゆでもやし いものこじる	【ごはん】かたくりこ 〈さつまいも じゃがいも さといも〉	あぶら(ごま)	めひかり 〈みそ〉	【ぎゅうにゅう】 あおさ	(ほうれんそう) 〈にんじん ねぎ〉	しょうが(もやし) 〈えのき〉	さけ しお こしょう(しょう ゆ す)〈あつけずり〉	662	792
金										28.5	34.2
★ 熊野江小・南浦中…給食なし											
12		カレーうどん	【げんりようコッペパン】 うどん	(たまごなしマヨネーズ) うどん	ぶたにく あぶらあげ (ちくわ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん ねぎ (にんじん)	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが (ごぼう キャベツ)	みりん しお カレーこ しょうゆ ケチャップ こしょう あつけずり(しお こしょう しょうゆ)	600	711
月		かみかみごぼうサラダ								25.7	29.8
13		しおにくじゃが	【ごはん】 じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく (とりにく とうふ あぶらあげ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん いんげん (こまつな にんじん)	たまねぎ こんにゃく しいたけ(だいこん しめじ ごぼう)	しお こしょう さけ(しょう ゆ しお さけ みりん あ つけずり)	611	723
火		てづくりとうふだんごじる	(しらたまこ)							23.9	27.9
14		ハヤシライス	【ごはん】 こむぎこ さとう	マーガリン (あぶら)	ぶたにく チーズ (ささみ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ソース ケチャップ ワイン マッシュルーム にんにく (キャベツ きゅうり)	しお こしょう デミグラス ソース ケチャップ ワイン ウスター しょうゆ ガラ (しょうゆ す しお こしょう)	656	784
水		グリーンサラダ	(さとう)				(ブロッコリー)			23.5	27.7
★ 北浦中3年…給食なし											
15		さかなとカシューナッツのあげに	【こくとうパン】 かたくりこ さとう	カシューナッツ あぶら	あじ(とりにく)	【ぎゅうにゅう】	にんじん (にんじん ねぎ)	たまねぎ あおめ (たまねぎ キャベツ しいたけ)	しお こしょう しょうが さ け しょうゆ みりん(しお こしょう しょうゆ あつけ ずり)	652	748
木		ころころやさいスープ	(さつまいも)							28.4	32.5
★ 北浦中3年…給食なし											
16		マーボーあつあげ	【ごはん】 さとう かたくりこ (さとう)	あぶら (ごま ごまあぶら)	ぶたにく とりにく だいずミート みそ あつあげ(ささみ)	【ぎゅうにゅう】	にんじん にら (こまつな にんじん)	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく(もやし)	しょうゆ とうぼんちゃん し お(す しょうゆ)	649	765
金		ささみともやしのあえもの								24.7	28.8
★ みやざき応援メニュー★ 宮崎地頭鶏を使います😊											
20		みやざきじとつこのからあげ いんげんのごまあえ こまつなのみそしる	【ごはん】 かたくりこ (さとう)	あぶら (ごま)	とりにく 〈あぶらあげ みそ〉	【ぎゅうにゅう】	(いんげん) 〈こまつな にんじん〉	にんにく しょうが 〈たまねぎ もやし しめじ〉	しょうゆ しお こしょう さ け(しょうゆ)〈あつけずり〉	688	774
火		さばごまみそに おかかあえ はちはいじる	【ごはん】(さとう) 〈さといも かたくりこ〉	【ごま】	【さば みそ】 (かつおぶし) 〈とうふ あぶらあげ〉	【ぎゅうにゅう】	〈にんじん ねぎ〉	(もやし キャベツ) 〈だいこん こんにゃく しいたけ〉	(しょうゆ)〈しょうゆ しお あつけずり〉	662	781
水		わふうスパゲティ	【げんりようコッペパン】 スパゲティ	あぶら (たまごなしマヨネーズ)	ぶたにく ペーコン (ささみ)	【ぎゅうにゅう】 (ひじき)	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき しいたけ にんにく (キャベツ きゅうり あおめ)	しょうゆ みりん しお(しょう ゆ す しお こしょう)	640	748
木		ひじきサラダ								24.9	28.5
26		ぶたにくのごまみそあえ	【こくとうパン】 さとう(じゃがいも かたくりこ)	たまごなしマヨネーズ ごま	ぶたにく みそ (とりにく たまご)	【ぎゅうにゅう】	(にんじん ほうれんそう)	キャベツ きゅうり しょうが にんにく (たまねぎ えのき)	ケチャップ しょうゆ(しょう ゆ しお こしょう さけ あ つけずり)	635	738
月		じゃがたまスープ								28.0	32.9
27		ちゅうかどん	【ごはん】かたくりこ (さとう とうにゅうあんになん)	ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご	【ぎゅうにゅう】	にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ あおめ (パイン みかん もも)	しょうが しょうゆ しお こ しょう オイスター さけ あ つけずり(ワイン)	661	741
火		フルーツあんになん								23.4	26.3
28		さかなのかわりあげ きゅうりのしおもみ わかめスープ	【ごはん】 ぱんこ さとう	ごま あぶら 〈ごまあぶら〉	いわし	【ぎゅうにゅう】 〈わかめ〉	〈にんじん ねぎ〉	しょうが(きゅうり) 〈たまねぎ だいこん もやし しいたけ〉	ウスター みりん(しお)〈 さけ しょうゆ こしょう し お あつけずり〉	661	742
水		チリコンカン	【ミルクパン】 さとう じゃがいも (さとう)	あぶら	ウインナー ぶたにく だいず (まぐろかん)	【ぎゅうにゅう】	にんじん トマト (にんじん)	たまねぎ マッシュルーム あおめ にんにく(せんぎりだいこん きゅうり キャベツ)	チリソース ケチャップ デミ グラスソース しお こしょう (す しょうゆ)	669	776
木		しゃきしゃきサラダ		(ごまあぶら)						32.0	36.9
★ 浦城小…給食なし											
30		さつまいものにももの	【ごはん】 さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	【ぎゅうにゅう】	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ(キャベツ きゅうり もやし)	しょうゆ さけ みりん (ゆ かり しょうゆ)	647	766
金		ゆかりあえ								22.5	25.8

みやざき応援
★がんばれ宮崎応援メニュー★

今月は宮崎地頭鶏が登場します♪

みやざき応援メニューとして宮崎産の貴重な食材を無償でいただけることになりました。
宮崎の農家の方や生産者の方々への感謝の気持ちを大切に思いいきたいと思います。