



# 9月給食献立予定表



東小学校給食調理場 (延岡中・方財小・東小)

※中学校は1.3倍の量です。

日 ・ 曜	主食 ・ 飲み物	おかず	3つのはたらきのさいりょう			調味料	アレルギー	小学校	中学校
			黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 水	ごはん 牛乳	チキンカレー (フレンチサラダ)	じゃがいも35 あぶら1 バター6.5 ごまごこ7.5 (あぶら50.7 さとう0.6)	とりにく25 チーズ2 (ハム5)	にんじん10 たまねぎ35 グリーンピース5 にんにく0.3 しょうが0.3 リンゴピューレ4 (きゃべつ35 きゅうり20 にんじん5)	ガラ10 みず85 ケチャップ5.5 カレー0.45 チャツネ1.5 こいくち1.76 ソース0.8 しお0.5 あかワイン1 (す2 うすくち1.8 しお0.12 こしょう0.02)	牛乳(乳) 乳	691 20.9 19.9 1.8	832 24.7 23.5 2.3
2 木	ごはん 牛乳	ぶたにくの ごまみそマヨネーズ (とうふのすましじる)	ごま2.5 マヨネーズ10 さとう0.8	ぶたにく35 みそ2.5 (とうふ20)	にんにく0.4 しょうが0.4 きゃべつ25 きゅうり20 にんじん5 (にんじん5 ごまつな15 はくさい120 しめじ5)	さけ1 うすくち1.8 す0.65  (うすくち3 かつおぶし1.5 みず125 さけ0.8 しお0.34)	牛乳(乳)	640 25.0 19.7 1.8	766 30.0 23.2 2.3
3 金	コッパパン 牛乳	きのこスパゲッティ (コーンサラダ)	スパゲッティ28 バター1.5 あぶら0.5 (あぶら1)	ベーコン5 ぶたにく20 (カニカマ5)	にんじん10 たまねぎ20 しめじ10 えのき10 にんにく0.3 エリンギ10 さんさいミックス10 (コーン10 きゃべつ25 きゅうり15 にんじん5)	しろワイン1 うすくち2.2 しお0.2 こしょう0.04  (す2.3 しお0.2 うすくち0.8 こしょう0.02)	パン(小麦)乳 牛乳(乳) 乳	627 24.5 19.3 2.5	784 30.1 22.9 3.2
6 月	ごはん 牛乳	いわしのかぼす レモンに 「そえやさしい」 (いももちじる)	「さとう0.5 ごまあぶら0.3」 (いももち30)	いわしの かぼすレモンに50 (あぶらあげ3)	「きゅうり27 にんじん3」  (だいこん20 ごぼう10 にんじん5 しめじ8 ごまつな8)	「うすくち1 す1」  (うすくち4 しお0.25 いりこ1.1 みず106 さけ1)	牛乳(乳) 魚	721 23.1 23.2 2.3	823 25.4 24.1 2.7
7 火	こくとろパン 牛乳	にくだんごスープ (シーザーサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも30 (クルトン1.5 あぶら0.2 マヨネーズ7)	ぶたにく5 にくだんご20 (ベーコン5 チーズ3)	にんじん7 たまねぎ20 ほうれんそう10 しめじ5  (きゃべつ30 にんじん3 きゅうり20 コーン7)	しお0.58 こしょう0.04 うすくち1 みず115 ガラ10 しろワイン1 (しお0.2 こしょう0.02 す0.5)	パン(小麦)乳 牛乳(乳) 乳	657 22.3 26.1 2.4	824 27.2 31.8 3.1
8 水	ごはん 牛乳	マーボーなす (フルーツあんじん)	さとう1.6 あぶら1 でんぶん1	あつあげ20 ぶたひきにく15 とりひきにく10 あかみそ4.5	なす40 たまねぎ25 にんじん15 チンゲンサイ15 しいたけ1 にんにく0.3 しょうが0.3 (みかんかん20 パインかん20 ももかん15)	オイスターソース1.5 こいくち2.26 さけ1 (みず8)	牛乳(乳)	677 20.2 16.9 1.4	813 23.8 19.6 1.8
9 木	ごはん 牛乳	けいはん 鹿児島県郷土料理 (くさわかめと れんこんのきんぴら) かみかみメニュー	あぶら0.5 (ごまあぶら0.3 ごま0.7 あぶら0.5 さとう2)	とりさきみ15 のり0.3 たまご20 (ぶたにく20 ちくわ10 くさわかめ1)	しいたけ1 ねぎ3 ふくじんづけ8 やまかわさざみづけ8  (れんこん10 にんじん5 こんにゃく5 あおまめ5)	ガラ10 みず125 うすくち4.5 こいくち0.8 さけ1 (こいくち2.6 さけ1 みりん0.8 みず3 とうがらし0.01)	牛乳(乳) 卵	614 25.5 15.1 2.7	731 30.6 17.2 3.4
10 金	コッパパン 牛乳	じゃがいもの チーズに (ハムサラダ)	じゃがいも65 あぶら0.5 (あぶら1 さとう0.6)	ベーコン5 とりにく20 チーズ8 (ハム5)	たまねぎ40 にんじん10 しめじ5 アスパラ8 コーン10 (きゃべつ25 もやし15 にんじん5 きゅうり15)	しお0.42 こしょう0.04 うすくち2 しろワイン1.4 みず16 (しお0.12 こしょう0.02 す2.5 うすくち2.3)	パン(小麦)乳 乳 もやし	610 23.6 21.1 2.9	762 28.9 25.3 3.8
13 月	ごはん 牛乳	ぶたキムチどん (ちゅうかスープ)	あぶら0.5 さとう1 ごま1 ごまあぶら0.25 (ごまあぶら0.8)	ぶたにく35  (とうふ20)	はくさいキムチ15 にんにく0.2 きゃべつ25 たまねぎ10 にんじん5 にら3 しょうが0.2 (きくらげ0.7 えのき7 もやし10 にんじん7 チンゲンサイ10)	さけ1 うすくち1.17 しお0.15 こいくち1.6 こしょう0.02 みりん0.4 (ガラ10 みず120 うすくち4 しお0.2 こしょう0.03)	牛乳(乳) もやし	601 22.7 16.2 2.1	715 27.0 18.6 2.7
14 火	コッパパン 牛乳	しおやきそば (まめまめサラダ)	ちゅうかめん30 あぶら1 (あぶら0.14 さとう0.8)	ぶたにく20 いか5 かまぼこ5 (ウインナー5 にだいす10)	きゃべつ35 たまねぎ20 もやし25 にんじん5 ねぎ3 にんにく0.2 しょうが0.2 (ブロッコリー20 あおまめ10 きゅうり15 にんじん5)	オイスターソース2 うすくち0.8 しお0.6 こしょう0.03 さけ0.8 (す2.4 うすくち2 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦)乳 牛乳(乳) いか もやし	677 29.3 20.7 3.3	849 36.3 24.7 4.3
15 水	ごはん 牛乳	まだいのしそふうみあげ 「そえやさしい」 (きりぼしだいこんの みそじる) 地産地消献立	でんぶん8 あぶら8 さとう1.8 (さといも20)	☆まだい60  (みそ11 あぶらあげ3.5 わかめ0.5)	しょうが0.65 しそ0.8  「ブロッコリー27 にんじん3」 (きりぼしだいこん3.5 ごまつな15 にんじん5 たまねぎ15)	さけ1 うすくち2.2 す3.4 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず115)	牛乳(乳) 魚	699 27.3 19.2 2.3	842 33.1 22.6 3.0
16 木	ごはん 牛乳	とりにくの みそころばかし 宮崎県(小林)郷土料理 (きゅうりとわかめの すのもの)	さといも40 あぶら0.5 さとう2.5 (ごま1 さとう1)	とりにく25 みそ7 (わかめ0.5 カニカマ5)	こんにゃく25 にんじん10 ごぼう10 だいこん25 いんげん15 しょうが0.6 (きゅうり30 きゃべつ20 にんじん5)	みず25 こいくち1.3 さけ1.5  (す2.65 うすくち2.45)	牛乳(乳)	627 21.5 14.9 1.9	749 25.5 17.0 2.4
17 金	ドッグパン 牛乳	ツナサンド (トマトたまスープ)	マヨネーズ8.5  (じゃがいも20 でんぶん1.2)	ツナ15 チーズ2 (たまご20 とうふ20 ベーコン5)	にんじん5 きゃべつ25 きゅうり15 コーン8  (トマトかん20 パセリ0.3 にんじん5 たまねぎ20)	しお0.1 こしょう0.05  (みず65 しろワイン0.8 ガラ10 しお0.3 こしょう0.03 うすくち3)	パン(小麦)乳 魚 乳 卵	621 24.5 25.7 2.8	765 29.8 31.1 3.5
20 月	<h2 style="text-align: center;">敬老の日</h2>								
21 火	コッパパン 牛乳	しらはなまめのスープ (チーズサラダ) 【おつきみデザート】 十五夜	じゃがいも20 コーンスターチ1 (マヨネーズ8 【おつきみゼリー40】)	ベーコン5 とりにく15 とうにゅう25 (チーズ7)	しらはなまめ4 たまねぎ15 しろいんげん9 にんじん5 コーン5 アスパラ10 (ごまつな20 にんじん5 きゅうり25 コーン5 あおまめ5)	ガラ10 みず75 しお0.4 こしょう0.03 うすくち2.7 しろワイン0.8 (しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦)乳 牛乳(乳) 乳	684 24.7 26.1 2.9	845 30.3 31.8 3.7
22 水	ごはん 牛乳	かんぱちとゴーヤの カレーあげ (きのこじる)	でんぶん8 じゃがいも20 あぶら8 さとう1.6	☆かんぱち60  (あぶらあげ3)	しょうが0.1 にがうり8 にんじん5 しょうが0.2 (ちんげんさい10 えのき10 しいたけ1 しめじ10 ごぼう15 にんじん5 だいこん20)	さけ0.5 しお0.05 カレー0.08 こいくち2.4 みりん1.3 (いりこ1.1 みず115 しお0.25 うすくち4.2 さけ0.8)	牛乳(乳) 魚	708 28.4 20.5 1.7	854 34.5 24.2 2.2
23 木	<h2 style="text-align: center;">秋分の日</h2>								
24 金	コッパパン 牛乳	なすとひきにくの スパゲッティ (イタリアン ドレッシングサラダ)	スパゲッティ28 あぶら0.5 バター1.2	ぎゅうひきにく10 ぶたひきにく15 チーズ1.2 (ツナ5)	にんにく0.3 なす25 トマトピューレ5 たまねぎ15 にんじん10 グリーンピース5 (ほうれんそう35 きゅうり20 にんじん5)	ケチャップ12 しお0.5 こしょう0.04 こいくち0.8 ソース2.5 デミグラスソース1 あかワイン1 パシル0.04 (イタリアンドレッシング8)	パン(小麦)乳 牛乳(乳) 乳 魚	705 26.2 25.1 3.0	885 32.3 30.5 3.8
27 月	ごはん 牛乳	ぶたにくの しょうがやき (かぼちゃのみそじる)	あぶら0.5 さとう1 (さつまいも15)	ぶたにく35 (わかめ0.5 とうふ20 みそ11 あぶらあげ3)	たまねぎ12 きゃべつ30 ピーマン3 ピーマンミックス3 にんじん5 しょうが0.5 (かぼちゃ20 もやし10 にんじん5 ねぎ3)	こいくち3 うすくち1.2 さけ0.8 みりん0.8  (みず105 いりこ1.1)	牛乳(乳) もやし	647 25.1 15.4 2.2	775 30.1 17.6 2.8
28 火	コッパパン 牛乳	シーフードの トマトシチュー (いとかんてんサラダ)	じゃがいも30 ごまごこ7.2 バター6.2 あぶら0.6 さとう0.8)	いか8 えび8 かいはしら8 チーズ2 (ちくわ5 いとかんてん0.5)	たまねぎ30 にんじん10 エリンギ5 アスパラ8 トマトピューレ4.5 (ブロッコリー30 きゅうり20 にんじん5)	みず80 ガラ10 こしょう0.03 ケチャップ6 ソース2 あかワイン1 しお0.6 (す2.6 うすくち2.17 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦)乳 牛乳(乳) いか・えび 貝・乳	596 24.3 19.4 2.8	743 29.8 23.0 3.6
29 水	ごはん 牛乳	かつおフライ 「そえやさしい」 (とりごぼうじる)	あぶら5 (あぶら0.5 さといも20)	かつおフライ40  (とりにく10)	「きゃべつ27 にんじん3」 (ごぼう10 ごまつな15 こんにゃく10 にんじん5 しいたけ0.5)	「うすくち1」 (いりこ1 みず115 さけ1 うすくち4 しお0.15)	牛乳(乳) 魚	635 23.2 17.8 1.3	742 25.6 20.4 1.6
30 木	ごはん 牛乳	おやこどん (ハベすいり) きゅうりのすもの)	あぶら0.5 さとう1.2 でんぶん1.5 (さとう0.58 ごま1)	とりにく25 かまぼこ5 たまご30 (ちりめん3 わかめ0.5)	たまねぎ35 にんじん10 しいたけ1 ねぎ3  (きゅうり30 にんじん5 きゃべつ20)	かつおぶし0.7 みず70 こいくち4.6 うすくち1 さけ1 みりん1.5 (うすくち2.9 ハベすいり 1.7)	牛乳(乳) 卵 魚	631 24.3 16.7 2.1	753 29.1 19.3 2.6

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。