



9月 献立表



北方町学校給食センター

曜	日	主 食 しゅしょく	献 立 名 こんだてめい	『黄』の食品 きしゅくひん おもにエネルギーになる	『赤』の食品 あかしゅくひん からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 みどりしゅくひん からだ ちょうしつとの おもに体 の 調子 を整える	調 味 料 ちょうみりょう	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 げつ 月		ほたたいいんかい 保体委員会の愛情こもった夏野菜カレー	あいじょう なつやさい カレーの具をごはんにかけて食べてください。	こめ じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉 ★ 中保体委員会リクエスト (中3) ★	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン	おろししょうが おろしんにんにく とりがら 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 チョウネ	620
			すのもの きゅうりとわかめの酢の物	さとう 砂糖	わかめ ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん	酢 うすくちしょうゆ	728
2 か 火	ごはん	じる もずく汁		もずく 豆腐	にんじん えのき ねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 塩 厚削り節		648
		すぶた 酢豚	あぶら かたくりこ さとう 油 片栗粉 砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん カラーピーマン	おろししょうが 料理酒 酢 こいくちしょうゆ トマトケチャップ	760	
3 すい 水	コッペパン	ひ ちゅうか 冷やし中華	ちゅうかめん さとう あぶら 中華麺 砂糖 ごま油 ★ 中保体委員会リクエスト (中1) ★	はム とりにく ハム 鶏肉	きゅうり もやし あおまめ 青豆 にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ		612
		ひ 冷やしパイン			パイン		705	
4 もく 木	♡ 中2リクエスト ♡ ビビンバ	ビビンバの具を ごはんともぜで食べてください。	こめ あぶら さとう あぶら 米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おろしんにんにく 塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤		656
		じる キムチ汁	さとも 里芋	あぶらあ 油揚げ みそ 豆腐	だいこん 大根 キャベツ 白菜キムチ にんじん ごぼう ねぎ	厚削り節	768	
5 きん 金	コッペパン	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウインナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	バセリフレーク 塩 こしょう とりがら うすくちしょうゆ		638
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん		734	
8 げつ 月	ひじきごはん	ひじきごはんの具を ごはんともぜで食べてください。	こめ こんにゃく サラダ油 あぶら さとう 米 こんにゃく サラダ油 砂糖 ★ 中保体委員会リクエスト (中2) ★	ひじき てん だいず とりにく 天ぷら 大豆 鶏肉	にんじん キヌサヤ しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん		635
		かぼちゃのほうとう汁	ほうとう	ぶたにく あぶらあ 豚肉 油揚げ みそ	かぼちゃ だいこん 大根 にんじん 小松菜 しいたけ	厚削り節	744	
9 か 火	ごはん	ぎゅうにく やまと に 牛肉の大和煮	じゃがいも こんにゃく サラダ油 砂糖	ぎゅうにくゆつあ 牛肉 厚揚げ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	おろししょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒		626
		あ おかか和え	さとう 砂糖	かつお節	もやし ほうれん草 キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ	749	
10 すい 水	げんりょう 減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ マーガリン	ぶたにく 豚肉 ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしんにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ		609
		♡中2リクエスト♡ りっちゃんサラダ	さとう あぶら 砂糖 サラダ油	はム こんぶ ぶし ハム 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	酢 うすくちしょうゆ	705	
11 もく 木	さんしゅくどん 三色丼	三色丼の具を ごはんのにせて食べてください。	こめ あぶら さとう 米 サラダ油 砂糖	たまご とりにく だいず 卵 鶏肉 大豆	あおまめ 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが		652
		さかな じる 魚のみそ汁		しろみさかな 豆腐 白身魚 みそ 豆腐	たま 玉ねぎ 小松菜 にんじん	料理酒 煮干し おろししょうが	764	
12 きん 金	ミルクパン	ラビオリスープ 『ハッピーにんじんの日』 中2リクエスト	ラビオリ	ベーコン	しいたけ にんじん たま 玉ねぎ ★HAPPY★	バセリフレーク 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう		608
		トマトオムレツ そ (添えブロッコリー)	技術 あぶら 油	たまご ぶたにく 卵 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん トマト (ブロッコリー)		754	

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
16 か 火	ごはん	わかめうどん	うどん	とりにく 鶏肉 わかめ あぶら 油あげ ちくわ	しいたけ にんじん ねぎ	厚煎り節 みりん うすくちしょうゆ	712
		てっか 鉄火みそ	こめ 米 サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぶたにく だいた 豚肉 大豆 みそ	にんじん たけのこ しめじ にら	料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	836
17 すい 水	コッペパン	ごもく 五目スープ		ベーコン	にんじん ちんげんさい たま 青梗菜 玉ねぎ	厚煎り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	622
		や ふう たこ焼き風 <input type="checkbox"/> 中2リクエスト <input type="checkbox"/>	こむぎこ 小麦粉 あぶら 油 さとう 砂糖	たまご たこ ちくわ 卵 あお 青のり かつお節	しめじ ねぎ キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターソース	714
18 もく 木	ごはん	とりじる 鶏汁	じゃがいも	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ	厚煎り節	613
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉	ピーマン カラーピーマン たま 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	718
19 きん 金	こくとう 黒糖 パン	あき かお 秋の香りシチュー	さつまいも 小麦粉 マーガリン サラダ油 あぶら	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん しめじ コーン	ハセリフレーク とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ	660
		りんご なし りんごと梨のサラダ	さとう 砂糖 サラダ油 あぶら	ツナ	なし 梨 りんご キャベツ きゅうり にんじん 	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	757
22 げつ 月	ごはん	あすかじる 飛鳥汁		みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん えのき こまつな 小松菜	だし昆布 厚煎り節	638
		あお い 青さ入りホキフライ そ (添えキャベツ)	あぶら こ 小麦粉 油 パン粉 小麦粉	ホキ あお 青さ	(キャベツ)	うすくちしょうゆ	751
24 すい 水	コッペパン	にくだんご 肉団子のスープ	はるさめ 春雨	ミートボール	こまつな 小松菜 しいたけ たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	647
		ようふう しらあ 洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん		745
25 もく 木	ごはん	まーぼー 麻婆なす	サラダ油 あぶら さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	とりにく ぶたにく だいた 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	たま 玉ねぎ なす にんじん にら	おろししょうが 料理酒 豆腐 こいくちしょうゆ オイスターソース	654
		きんしたまご 錦糸卵のごま酢和え	さとう 砂糖 ごま	きんしたまご 錦糸卵 ツナ	キャベツ にんじん もやし	酢 うすくちしょうゆ	766
26 きん 金	コッペパン	ペンネのトマト煮 <input type="checkbox"/> 中2リクエスト	 マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン だいた 大豆	たま 玉ねぎ しめじ トマト	ハセリフレーク 赤ワイン とりがら 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	653
		とうふ 豆腐とひじきのサラダ	サラダ油 あぶら さとう 砂糖	とうふ 豆腐 ひじき とりにく 鶏肉	きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ おろしにんにく	753
30 か 火	ごはん	ちゃんぽん	ちゃんぽんめん サラダ油 あぶら	ぶたにく 豚肉 イカ えび ちくわ	キャベツ たま 玉ねぎ にんじん ねぎ	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ	620
		コーンサラダ <input type="checkbox"/> 中2リクエスト <input type="checkbox"/>	サラダ油 あぶら	ツナ	きゅうり にんじん もやし コーン	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	725

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています★

★ 主食は『黄』の食品です★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム (小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分 (レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維 (麦、野菜、海藻、豆類等)



【9月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	639kcal	26.3g	19.8g	334mg	2.5mg	2.3g	5.4g	中学生	746kcal	30.5g	22.4g	356mg	3.2mg	2.8g	6.6g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人参が入っています♪

○9月のしいたけ、きゅうりは北方産を使用する予定です。