


 9月 献立表

北方町学校給食センター

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
1 げつ 月		ほたいいいんかい あいじょう なつやさい 保体委員会の愛情こもった夏野菜カレー	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉 さとう 砂糖	ぶたにく 豚肉 ★ 中保体委員会リクエスト (中3) ★ わかめ ちくわ	たま 玉ねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん	酢 うすくちょうゆ	620 728
		すのもの きゅうりとわかめの酢の物					
2 か火	ごはん	じる もぞく汁		とうふ もぞく 豆腐	にんじん えのき ねぎ	うすくちょうゆ こいくちょうゆ 料理酒 塩 厚削り節	648 760
		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 こいくちょうゆ トマトケチャップ	
3 すい 水	コッペパン	ひ 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	ハム とりにく 鶏肉	きゅうり もやし あおまめ 青豆 にんじん コーン	酢 うすくちょうゆ	612 705
		ひ 冷やしパイン	★ 中保体委員会リクエスト (中1) ★ おもに ハム とりにく 鶏肉		パイン		
4 もく 木	ビビンバ	ビビンバの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ サラダ油 砂糖 ごま油 あぶら さといも 里芋	さうにく たまご 牛肉 卵 あぶらあ 油揚げ みそ とうふ 豆腐	にんじん もやし ほうれん草 そら豆	おろしにんにく 塩 料理酒 うすくちょうゆ いいくらしうか 豆板醤	656 768
		じる キムチ汁			だいこん 大根 キャベツ はくさい 白菜キムチ にんじん ごぼう ねぎ	厚削り節	
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	パセリフレーク 塩 こしょう とりがら うすくちょうゆ	638 734
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ キュウリ にんじん		
8 げつ 月	ひじきごはん	ひじきごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ こんにゃく サラダ油 砂糖 ★ 中保体委員会リクエスト (中2) ★ ほうとう	ひじき てんぱる だいす とりにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	にんじん キヌサヤ しいたけ かぼちゃ 大根 にんじん 小松菜 しいたけ	うすくちょうゆ こいくちょうゆ 料理酒 みりん	635 744
		じる かぼちゃのほうとう汁				厚削り節	
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 あぶらさとう サラダ油 砂糖	ぎゅうにあつあ 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 こいくちょうゆ うすくちょうゆ 料理酒	626 749
		あ おかか和え	さとう 砂糖	かつお節 ぶし	もやし ほうれん草 そら豆 キャベツ にんじん	こいくちょうゆ	
10 すい 水	コッペパン げんりょう 減量	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	609 705
		▽中2リクエスト▽ りっちゃんサラダ	さとう 砂糖 サラダ油	ハム こんぶ かつお節 ぶし	キャベツ キュウリ にんじん コーン トマト	酢 うすくちょうゆ	
11 もく 木	さんしょくどん 三色丼	三色丼の具を ごはんにのせて食べてください。	こめ サラダ油 さとう あぶら 砂糖	たまご とりにく だいす 卵 鶏肉 大豆	あおまめ 青豆	こいくちょうゆ うすくちょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが	652 764
		さかな 魚のみそ汁		しろみさかな とうふ 白身魚 みそ 豆腐	たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 にんじん	料理酒 無干し おろししょうが	
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』	ラビオリ	ベーコン	しいたけ にんじん 玉ねぎ * HAPPY *	パセリフレーク 厚削り節 うすくちょうゆ 塩 こしょう	608 754
		トマトオムレツ (添えブロッコリー)	中2リクエスト 技術	たまご、ぶたにく 卵 豚肉 あぶら 油	たま 玉ねぎ にんじん トマト (ブロッコリー)		

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 おもに体をつくる	『緑』の食品 からだちょうどいとの 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(㎉) 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	厚削り節 みりん うすくちしょうゆ	712 836
		てつか 鉄火みそ	ごめ 米 サラダ油 砂糖	ぶたにく だいす 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 ごいくちしょうゆ	
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 しめじ ねぎ	厚削り節 塩 ごこう うすくちしょうゆ	622 714
		たこ 焼き風	こむぎこ 小麦粉 油 砂糖	たこ ちくわ 卵 あお 青のり かつおぶし	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターーソース	
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	厚削り節	613 718
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	サラダ油	ぶたにく 豚肉	ピーマン カラーピーマン 玉ねぎ	おろししょうが 料理酒 みりん ごいくちしょうゆ	
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	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	パセリフレーク とりがら 塩 ごこう うすくちしょうゆ	660 757
		りんごと梨のサラダ	さとう 砂糖 サラダ油	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 ごこう	
22 げつ 月	ごはん	あすかじる 飛鳥汁		みそ とりにく とうふ 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 厚削り節	638 751
		あお い 青さ入りホキフライ (添えキャベツ)	あぶら 油 パン粉 小麦粉	ホキ 青さ	(キャベツ)		
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 玉ねぎ にんじん ねぎ	厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 ごこう	647 745
		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		
25 もく 木	ごはん	まーぼー 麻婆なす	あぶら サラダ油 さとう 砂糖 片栗粉	とりにく ぶたにくだいす 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 みりん ごいくちしょうゆ オイスターーソース	654 766
		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	
26 きん 金	コッペパン	に ペニネのトマト煮 (中2リクエスト)	技術 マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン 大豆	たま 玉ねぎ しめじ トマト	パセリフレーク 赤ワイン とりがら 塩 ごこう トマトケチャップ ウスターーソース	653 753
		とうふ 豆腐とひじきのサラダ	あぶら サラダ油 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 ごこう うすくちしょうゆ おろしにんにく	
30 か 火	ごはん	ちゃんぽん	ちゃんぽん麺 サラダ油	ぶたにく 豚肉 イカ えび ちくわ	キャベツ 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 みりん 塩 ごこう うすくちしょうゆ	620 725
		コーンサラダ (中2リクエスト)	あぶら サラダ油	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 ごこう	

★ 牛乳 (赤の食品) は毎日ついています ★

★ しゅしょく
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



この日はハッピー入参が入っています♪

○ 9月のしいたけ、きゅうりは北方産を使用する予定です。