



平成29年度 9月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	献立名☆ <small>こんだて めい</small>	黄の食品 <small>き しょくひん</small> ちから ねつ (力や熱となる)	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> ちく (血や肉となる)	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> からだ ちゆうしん (体の調子を整える)	家庭で食べてほしい食品	エネルギーたんぱく質		
1	金	むぎごはん ポークカレー フレンチサラダ	こめ・むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん あおまめ りんごピューレ キャベツ きゅうり にんじん	ぎょかいるい	628 (kcal) 23.7 (g)		
4	月	むぎごはん はるさめスープ ホイコーロー	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく	かいそうるい	574 (kcal) 21.3 (g)		
5	火	たきこみごはん マーボー豆腐 フルーツポンチ 八代中 リクエスト献立	こめ サラダあぶら さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら しらたまも みずあめ さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あかみそ とうにゅう かんてん	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ にんにく バナナ パイン みかん りんごかじゅう	たまごるい	651 (kcal) 25.6 (g)		
6	水	ホットドッグパン やさいスープ チリドッグのぐ	ホットドッグパン じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん こまつな コーン たまねぎ トマト にんじん あおまめ にんにく	きのこるい	590 (kcal) 25.2 (g)		
7	木	むぎごはん おやこどんぶり うめおかかあえ	こめ・むぎ さとう さとう	とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし にんじん うめ	いもるい	583 (kcal) 28.0 (g)		
8	金	むぎごはん とうがんのスープ ヤムニョムチキン もやしのすじょうゆあえ	こめ・むぎ でんぷん さとう サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく	とうがん にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく もやし	にゅうせいひ るい	664 (kcal) 22.8 (g)		
11	月	むぎごはん こうや豆腐のはちもくに くきわかめのすのもの ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう でんぷん さとう サラダあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご こうや豆腐 ちくわ まぐろツナ くきわかめ かつおぶし のり	れんこん にんじん あおまめ ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん まつちや	くだものるい	591 (kcal) 28.6 (g)		
12	火	くりごはん さんしょくつみれじる だいずのいそに	こめ くり でんぷん さとう あぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たらすりみ だいず とりにく ひじき	にんじん こまつな えのき コーン ほうれんそう れんこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	たまごるい	570 (kcal) 22.9 (g)		
13	水	ミニチーズパン なす入りミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	チーズパン スパゲティ サラダあぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ なす にんじん グリンピース もやし きゅうり ごぼう にんじん	ぎょかいるい	649 (kcal) 28.2 (g)		
14	木	むぎごはん わかめスープ エビチリいため	こめ・むぎ ごま でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ えび	たまねぎ にんじん えのき にら たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	にくるい	582 (kcal) 20.5 (g)		
15	金	むぎごはん ハヤシライス コーンサラダ ワインゼリー	こめ・むぎ サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ にんにく もやし キャベツ にんじん コーン	まめるい	673 (kcal) 24.6 (g)		
19	火	わかめごはん のっぺい汁 めひかりなんばん ひむかの日献立 宮崎県郷土料理	こめ さとう でんぷん あげあぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ めひかり	だいこん こんにやく にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ ピーマン にんじん	いもるい	599 (kcal) 26.8 (g)		
20	水	ミルクパン ミートボールのトマトに ツナサラダ	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら パンこ でんぷん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン チーズ まぐろツナ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん	くだものるい	628 (kcal) 27.1 (g)		
21	木	むぎごはん チンゲンサイのスープ ぶたキムチどんぶり ラフランスゼリー	こめ・むぎ さとう サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ エリンギ にんじん もやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら にんにく ラフランスピューレ ラフランスかじゅう	ぎょかいるい	589 (kcal) 22.2 (g)		
22	金	むぎごはん にく豆腐 きゅうりのすのもの	こめ・むぎ さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ちりめん	ごぼう たまねぎ いくこんにやく にんじん しめじ さやいんげん もやし きゅうり にんじん	いもるい	571 (kcal) 24.5 (g)		
25	月	振替休業日のため、給食はありません。							
26	火	ゆかりごはん(げんりょう) カレーうどん かいそうサラダ	こめ さとう うどん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろツナ わかめ のり かんてん	あかしそ たまねぎ にんじん しめじ あおまめ キャベツ もやし にんじん	くだものるい	585 (kcal) 23.1 (g)		
27	水	こくとうパン ラビオリスープ しろみざかなのエスカパッシュ	こくとうパン こむぎこ パンこ でんぷん あげあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しいら	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ きゅうり にんじん	にゅうせいひ るい	636 (kcal) 29.6 (g)		
28	水	むぎごはん たまごスープ マーボーなすどんぶり	こめ・むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ なす にんじん あおまめ にんにく	きのこるい	615 (kcal) 24.5 (g)		
29	金	むぎごはん ごまみそに せんぎりだいのあえもの カミカミ献立	こめ・むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろツナ	たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ ほししいたけ キャベツ もやし にんじん せんぎりだいこん	かいそうるい	627 (kcal) 27.0 (g)		