

9月 学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	よ う び	こ ん だ て め い	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質	
1	木	 こめこパン ごもくビーフン きびなごフライ きゅうり	きびなごフライ ちくわ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり たけのこ	キャベツ もやし きくらげ	こめこパン ビーフン	あぶら ごまあぶら	634 29.7	797 37.2
2	金	 ごはん あつあげとやさいのうまに ごまドレッシングあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ	キャベツ キヌサヤ	ご さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	640 22.8	791 27.5
5	月	 ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちゅうねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく	もやし しょうが たけのこ	ご さとう でんぷん ワンタン	あぶら ごまあぶら	651 26.5	797 31.7
6	火	 はつみつパン ボークビーンズ オムレツ アスパラコンソテー	オムレツ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ コーン	キャベツ さとう じゃがいも	あぶら オイルブレイ	626 29.1	788 35.4	
7	水	 ごはん とりごぼうじる あじのかばやき ほうれんそうのおひたし	とりにく あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちゅうねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく	ご さとう	あぶら	663 29.4	787 32.3	
8	木	 ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく パナナ グリーンピース	ナン じゃがいも	あぶら カレールウ	530 21.0	710 27.7	
9	金	 ごはん シーザーどうふ パンサンスー	きんしだまご とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが もやし きゅうり グリーンピース	ご さとう でんぷん しょうが むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	628 25.2	778 30.8	
12	月	 ごはん みそしる いわしのレモンづけ うらかみそぼろ	あぶらあげ いわし ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ちゅうねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ もやし ごぼう レモン こんにゃく	ご さとう じゃがいも	あぶら ごま	640 23.8	818 30.8	
13	火	 コッペパン イタリアンスープ ペンネのミートソース ヨーグルト	たまねぎ ぶたにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ エリンギ コーン	パインパン さとう パン ペンネ	あぶら	588 24.3	742 30	
14	水	 ごはん ごもくまめ ごますあえ	ぎゅうにく てんぷら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう もやし こんにゃく	ご さとう じゃがいも	あぶら ごま	640 23.1	783 27.5	
15	木	 コッペパン はっほうさい おさかなぎょうざ ちゅうかサラダ おつきみデザート	うすらのたまご ぶたにく かまぼこ おきえび いか おさかなぎょうざ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ きゅうり	コッペパン さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	691 29.6	776 34	
16	金	 ごはん マロニースープ とりにくのイタリアンソース	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ レモン	ご さとう マロニー こむぎこ	オイル ブレイ	648 22.8	774 25.5	
19	月	けいろうのひ									
20	火	 パーカーハウスパン なつやさいのクリームスープ ハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう 粉チーズ	にんじん かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パーカーハウ スパン さとう	オイルブレイ	651 29.1	779 33.7	
21	水	 ごはん さわにわん アジフライ ブロッコリーサラダ	とりにく かまぼこ あじフライ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー ちゅうねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり ごぼう	ご さとう	あぶら ごま	668 24.9	793 28.1	
22	木	しゅうぶんのひ									
23	金	 ボークカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご みかん パイン おうとう グリーンピース	ご さとう じゃがいも むぎ ゼリー	あぶら カレールウ	696 17.7	842 20.7	
26	月	 ごはん とりだんごスープ なすのみそがらめ なし	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ちゅうねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ なす しょうが	ご さとう でんぷん	あぶら	580 17.9	708 21.2	
27	火	 パインパン まめのポターージュ ウインナー ほうれんそうのソテー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	パインパン じゃがいも	あぶら オイルブレイ	617 24.4	774 29.9	
28	水	 ごはん かぼちゃのぶくめに アーモンドあえ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく	ご さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	586 18.8	719 22.1	
29	木	 コッペパン やきそば はるまき ちゅうかふうあえもの	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり セロリー	コッペパン さとう ちゃんぽんめん	あぶら ごまあぶら	686 24.8	782 29.5	
30	金	 ごはん わふうに さけのしおやき もやしのごまあえ	とりにく てんぷら ちくわ こうどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん れんこん しいたけ もやし コーン こんにゃく	ご さとう	あぶら ごま	638 32.6	764 36.7	
※都合により献立を変更する場合があります。									平均栄養価	635 25	775 30

※都合により献立を変更する場合があります。



あさ
しっかり朝ごはん
のために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

つき
お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

地元でとれた食材や献立には
下線を引いています。



今年の十五夜は
9月15日です。

給食では、お月見だんごを
つけています。