

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 kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
			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			
2	月	 なつやさいカレー(おぎごはん) フルーツカクテル	とりにく	きゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ おろしりんご パイン レモン	なす みかん おうとう にんにく	こめ カクテルゼリー むぎ さとう	カレールウ あぶら	654 17.0	828 20.4
3	火	 コッペパン ビーフスーフ かぼちゃひきにくフライ フロccoliリーサラダ チョコジャム	かまぼこ ぶたにく	きゅうにゅう	フロccoliリー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい	キャベツ ぶなしめじ	コッペパン かぼちゃひきにくフライ ビーフン さとう	チョコジャム あぶら	658 24.6	801 29.2
4	水	 どうもろこしごはん とうがんのにも さけのしおやき	とりにく さけ あつあげ	きゅうにゅう	にんじん いんげん	とうがん こんにゃく たまねぎ	どうもろこし ごぼう えだまめ	こめ さとう	あぶら	662 31.2	806 38.5
5	木	 くろざとうパン ポークビーンズ こまつなサラダ (ツナ) りんご	だいた ぶたにく ツナ	きゅうにゅう	こまつな トマト にんじん	りんご キャベツ レモン	たまねぎ きゅうり	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	592 25.1	753 31.3
6	金	 ごはん えびだんごのスーフ マーボーなす ムース	えびだんご ぶたにく みそ	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ きくらげ	はくさい だけのこ しいたけ	こめ ムース はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	656 22.9	793 27.3
9	月	 ごはん やさいわん とりつくね きんぴらごぼう	つくね かまぼこ とりにく てんぷら	きゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ	ごぼう つきこんにゃく	こめ さとう	こま こまあぶら あぶら	593 21.8	743 26.3
10	火	 しょくパン ユーススーフ じゃがチーズ パナナ	ぶたにく ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	パナナ どうもろこし	たまねぎ	しょくパン じゃがいも	オリーブオイル	665 23.5	800 28.1
11	水	 ごはん しらたまじる さんまのゆずみそに しおもみきゅうり	とりにく さんまのゆずみそに	きゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり しいたけ	たまねぎ	こめ しらたまもち		588 21.2	770 27.9
12	木	 はちみつパン さうらうどん かいそうサラダ れいどうみかん	ちくわ かまぼこ ぶたにく	きゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ねぎ	れいどうみかん たまねぎ どうもろこし	キャベツ もやし きくらげ	はちみつパン あげチャーメン でんぶ さとう	こまあぶら こま	702 25.1	894 31.3
13	金	 ごはん さといものそばろに くきわかめのすのもの おつきみだいふく	ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	きゅうり もやし しょうが	こんにゃく れんこん	こめ さといも さとう おつきみだいふく	こまあぶら	631 19.4	779 23.1
16	月	 敬老の日 									
17	火	 コッペパン おやこうどん はるまき あまぎキャベツ	とりにく たまご かまぼこ はるまき	きゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ	たまねぎ	コッペパン うどん さとう	あぶら	646 24.3	759 28.8
18	水	 ごはん なすのみそじる あじのこうみやき いそかあえ	アジ とうふ みそ	きゅうにゅう のり わかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しょうが	なす にんにく	こめ さとう	こま	602 27.5	737 33.2
19	木	 くろざとうパン じゃがいものベーコンに ビーンズサラダ オレンジ	ベーコン ミックスビーンズ	きゅうにゅう	にんじん いんげん アスパラガス	オレンジ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも くろざとうパン さとう	オリーブオイル あぶら	598 20.7	751 25.4
20	金	 ちゃんごどん(おぎごはん) いんげんのいために アップルコンポート	ぶたにく うずらのたまご いか ベーコン	きゅうにゅう	いんげん チンゲンサイ	アップルコンポート はくさい しいたけ	たまねぎ だけのこ	こめ むぎ はるさめ でんぶ さとう	あぶら	626 22.1	743 26
23	月	 秋分の日 									
24	火	 パインパン まめのポタージュ トマトオムレツ ほうれんそうのソテー	とりにく しろういんげんまめ トマトオムレツ ベーコン	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	どうもろこし	パインパン じゃがいも	あぶら	653 25.0	840 31.5
25	水	 ごはん ちゃんかスーフ ホイコーロウ パナナ	ミートボール ぶたにく	きゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン ねぎ きピーマン	パナナ たまねぎ しょうが	キャベツ もやし にんにく	こめ はるさめ でんぶ	こまあぶら あぶら	680 24.3	825 29.1
26	木	 コッペパン スパゲティボリタン コールスローサラダ なし	ぶたにく ウィンナー	きゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	なし たまねぎ どうもろこし	キャベツ マッシュルーム	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	662 25.1	815 30.6
27	金	 ごはん さわにわん ゆかりあえ さかなのバーベキューソース	サバ かまぼこ とりにく	きゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆかり	きゅうり ぶなしめじ しょうが	たまねぎ ごぼう にんにく	こめ さとう	あぶら こま	615 25.0	762 29.8
30	月	 ごはん マーボーどうふ ハンサンズー(きんしたまご) 中学校のみ: ヨーグルト	どうふ あいびきにく きんしたまご みそ	きゅうにゅう (ヨーグルト)	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	きゅうり にんにく	こめ さとう はるさめ でんぶ	こまあぶら こま	658 24.7	883 32.9
地元でとれた食材や献立は、 太字 にしています。									平均栄養価	639 22.5	794 27.5

※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】



- ◎季節の野菜・果物として、「かぼちゃ」「冬瓜」「ピーマン」
- 「どうもろこし」「なす」「梨」などを献立に取り入れています。
- ◎今年の十五夜は9月13日(金)です。13日(金)は
行事食として「里芋のそぼろ煮」「お月見大福」をつけています。
- ◎毎月19日は食育の日です。今月は18日に長崎県産の
「アジ」を使い「アジの香味焼き」が登場します。



生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか
しをしたりしていませんか?
しっかりと勉強して運動するために
は、食事、勉強、運動、睡眠などの
日常生活を規則正しく行なって、生活
リズムをととのえることが大切です。