

9月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

				堂 な [動きと		,,	3. 出工业学的		
日付	こんだてめい				<u>働きと材料名</u> D調子を斃えるもの(線)		***。 熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー
		1群・たんぱく質 2群・無機質		:		ジタミンC	5群・炭水化物 6群・脂質		たんぱく質	たんぱく質
1	麦ごはん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり	こめ むぎ	カレールウ	678	856
(水)	デークカレー プレカラフルサラダ ミニゼリー (りんご)			パプリカ	えだまめ	とうもろこし	さとう <u>じゃがいも</u> ゼリー	あぶら	19.4	23.5
2	ニッペパン	うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ようなし	キャベツ	パン	あぶら	655	823
(木)	タイピーエン うずらの卵(別配缶) りんかけ大豆 冷凍洋梨	ぶたにく だいず かまぼこ		ねぎ	たまねぎ	もやし	はるさめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	27.1	34.2
3	ごはん	あじ	ぎゅうにゅう		とうがん	こんにゃく	こめ	あぶら	715	895
(金)		あつあげ とりにく		ピーマン いんげん	ごぼう	<u>たまねぎ</u>	さとう		30.5	36.8
6	ごはん (ふりかけ)	うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう	だいこん	こめ さとう	あぶら	630	820
(月)	鶏ごぼう汁 小いわし竜田揚げ ピリ辛きゅうり	とりにくいわし		140	CIAJ	こんにゃく	627	ごまあぶら ラーゆ	21.6	27.1
7	パーカーハウスパン	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	650	822
(火)	ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ	//-32		14 J1 170 C J			マカロニ さとう		26.0	33.1
8	麦ごはん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ	きゅうり きくらげ	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら あぶら	670	852
(水)	マーボー豆腐 リャンバンウースー 錦糸卵(別配缶)	たまご みそ		12.5	001/217		はるさめ さとう	ביונונט	24.5	30.2
9	コッペパン	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なし キャベツ	たまねぎ えのき	パン うどん	あぶら	616	775
(木)	五目うどん おかか炒め 梨	うすあげ		ほうれんそう	えだまめ	,,,,,			27.0	33.6
10	ごはん	さば あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	はくさい ごぼう	たきねぎ	ごめ さとう	あぶら	609	743
(金)	要素 野菜わん さばの塩焼き 大豆の磯煮	だいず とりにく		ほうれんそう					25.9	29.6
13	ごはん	さんま とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	なす えのき	たまねぎ	こめ はるさめ	あぶら	613	801
(月)	春雨汁 さんま梅煮 なすのそぼろ炒め	ぶたにく とりにく		ほうれんそう			さとう		23.1	29.8
14	パインパン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	たまわぎ もやし	しめじ とうもろこし	パン コロッケ	あぶら	623	869
(火)	■ ミネストローネ コロッケ 小松菜のソテー			にんじん パセリ			マカロニ		22.8	30.2
15	ごはん	たまご ぷたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こんにゃく	じゃがいも こめ	あぶら ごまあぶら	670	845
(水)			(0.5.0.0)		0,733		さとう	20103-0-3	22.6	27.3
16	ニッペパン	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ	キャベツ	パン	あぶら	711	878
(木)	演 焼きビーフン 大豆といりこの揚げ煮 オレンジ	ちくわ てんぷら ぶたにく	<u>にほし</u>	ピーマン	たまねぎ きくらげ	もやし	ビーフン さとう でんぷん	ごま	30.4	37.3
17	ごはん	ぶり うすあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ	とうがん	たまねぎ	<u>ටන්</u>	ごまあぶら	653	832
(金)		とうふ みそ ぶたにく		にんじん	しめじ	にがうり	さとう	あぶら	24.9	30.9
21	ニッペパン	オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もも たまねぎ	はくさい なす	パン じゃがいも	あぶら	651	790
(火)	ボテトスープ オムレツ ラタトゥイユ 冷凍黄桃	ウインナー		ピーマン	とうもろこし	<i>A</i> 9	OWNE		26.0	31.2
22	キムチチャーハン	つみれ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	きゅうり はくさい	たまねぎ とうもろこし	こめ はろさめ	あぶら ごまあぶら	596	755
(水)	中華スープ ひじきサラダ	151/212 <	000	ピーマン	18 \ CV1	230320	さとう	28855	20.3	24.7
24	ごはん	いわし あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ もやし	キャベツ えのき	<u>こめ</u> じゃがいも	ごま	618	779
(金)	かそ汁 いわし生姜煮 ごまあえ	<u>₩</u> €			0.00	7000	さとう		21.6	26.1
27	ごはん	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい	ごぼう	ごめ さといも	あぶら	622	812
(月)	けんちん汁 さばのからあげ 甘酢和え	うすあげ		ほうれんそう			さとう		23.4	30.3
28	黒砂糖パン	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ	キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	604	818
(火)	□ 豆とウインナーのトマト煮 □ しらす入りソテー しらす干し(別配缶)	ウインナー		トマト パセリ			さとう		26.2	34.1
29	ごはん わかめスープ 焼き肉	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	オレンジ たまねぎ えのき	キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	640	805
(水)	オレンジ			70		4-4-4		+ 225	24.0	29.4
30	コッペパン 和風スパゲティ	ツナ	ぎゅうにゅう		バイン とうもろこし	たまねぎ しめじ	パン スパゲティ	あぶら	675	844
(木)	フレンチサラダ パイン			にんじん パプリカ			さとう		26.5	32.8
地元でとれた食材は、 太字 にしています。 ※都合により献立を変更する場合があります。							学校給食摂取基準		650	830
CHEARINETE ARINE							子 仪和及探以举年		26.8	34.2

【この期間の献立について】

「とうもろこし」「梨」などを献立に取り入れています。

◎後箭の首 (毎月19日) の献笠として、17日 (蟄) にじの「冬瓜」を 確った「冬堂のみそ洋」と、「にがうり」を確った「ゴーヤチャン プルー」、長崎県産の「ぶり」を使った「ぶりの照焼」が登場します。 ©21旨 $(\mathring{\psi})$ は半五後です。満角に負売てた「冷凍養税」を取り入れています。





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 りしていませんでしたか?

しっかり勉強して運動するためには、貧 くじ へんきょう うんどう むみん 事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規 製造しく行って生活リズムをととのえるこ とが大切です。