



# 9月 こんだてよていひょう



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし	
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
防災(ぼうさい)の日こんだて						いわしおかかに こうやどうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう のり いわし かつおぶし わかめ こうやどうふ あぶらあげ ちりめん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	659 811	28.6 34.7	いりこ
2	か		むぎごはん		ちくさやき あいしょうじる かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ぶたにく わかめ あかかえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん こねぎ コーン きゅうり キャベツ	645 813	22.4 27.4	いりこ	
3	すい		まるパン		やさいコロッケ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく たまご	パン じゃがいも さつまいも あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ こめこ ちゃんぽんめん ごまあぶら	たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ にんじん きゅうり だいずもやし きくらげ	597 776	23.2 29.6		
4	もく		むぎごはん		さけのしおやき のっぺいじる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう さけ あつあげ とりにく ちくわ	こめ むぎ こんにゃく さといも かたくりこ	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり	634 776	28.1 34.0	かつお こんぶ	
5	きん		むぎごはん		ぎょうざ マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいす グリンピース ロースハム	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ たら たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす しいたけ きゅうり もやし	687 829	25.9 30.9		
8	げつ		むぎごはん		だいずととうふのフライ すいとんじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ だいす あおさ とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ	こめ むぎ あぶら ごま さとう パンこ こめこ しくらめん	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう こねぎ ごぼう きゅうり	741 877	24.7 28.5	いりこ	
9	か		チキンライス		ほうれんそうオムレツ ミルクスープ にんじんサラダ	とりにく えだまめ ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう チンゲンサイ きゅうり コーン	615 774	21.5 26.8		
10	すい		ミルクパン		さかなのチーズやき やさいのコンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ	パン はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	582 723	24.8 30.3		
11	もく		むぎごはん		やさしいため さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン こねぎ	623 769	22.6 27.4	いりこ	
12	きん		むぎごはん		うまに ピーマンのこんぶあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さつまあげ えだまめ こんぶ なっとう	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん れんこん ごぼう ピーマン きゅうり	666 805	28.8 34.1		
世界の料理:韓国(かんこく)						ヤンニョムチキン キムチのピリからスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが はくさいキムチ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ こねぎ もやし きゅうり たら	661 815	28.8 35.4	
16	か		むぎごはん									
17	すい		フィッシュバーガー		やさいとまめのスープ シーザーサラダ	ホキ たまご ぎゅうにゅう ウインナー だいす チーズ	パン パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ピクルス にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン にんにく	671 757	25.5 28.2		
共通メニュー:さつまいもサラダ						てりやきチキン キャベツとあつあげのみそしる さつまいもサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ こねぎ きゅうり	706 871	24.7 29.8	いりこ
ふるさとくまさんデー:宇城の味						あつやきたまご すましじる れんこんサラダ	とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご わかめ かまぼこ ツナ	こめ あぶら さとう ごま	しいたけ きりぼしだいこん ごぼう にんじん たまねぎ れんこん きゅうり	655 787	26.7 31.3	いりこ
22	げつ		むぎごはん		いわししょうがに とうがんとあつあげのもの きゅうりとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうがん いんげん キャベツ きゅうり	650 801	25.3 30.4		
24	すい		まるパン		トマトオムレツ マカロニのクリームに チーズサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	パン あぶら マカロニ こめこ さとう	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン パセリ しめじ キャベツ きゅうり	646 786	24.9 30.0		
25	もく		むぎごはん		チキンナゲット(小1中2) あきのカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす グリンピース ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ しめじりんご みかん パイン もも バナナ	765 987	23.8 30.9		
26	きん		むぎごはん		ハンバーグ ぐだくさんみそしる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ かたくりこ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しめじ こねぎ キャベツ きゅうり	711 904	26.8 34.1	いりこ	
29	げつ		むぎごはん		やきししゃも(小1中2) みそけんちんじる パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ とりささみ	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さといも	だいこん にんじん こねぎ きゅうり もやし	566 713	24.8 32.8	いりこ	
30	か		むぎごはん		はるまき だいずのいそに ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす ひじき あつあげ えだまめ ちりめん	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こめこ こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり	680 878	25.5 32.6		

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて  
はしを正しく持って上手に食べよう

今月の苓北産  
こめ こねぎ とうがん