

# 8・9月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
ごはんにかけてたべよう!										
26	月	むぎごはん		カレー メンチカツ ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ パン マヨネーズ さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり チーズ スキムミルク ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	812 24.4	974 29.3	
27	火	むぎごはん		やさいスープ タンドリーチキン フルーツきんとん	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう バター あずき こむぎこ	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト ベーコン	にんにく パプリカ たまねぎ にんじん キャベツ えのき もも りんご パセリ	670 21.3	804 25.6	
28	水	ミルクパン		なすのポロネーゼ れんこんチップサラダ	ミルクパン あぶら スパゲティ ごま マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく	にんにく たまねぎ なす トマト れんこん キャベツ きゅうり にんじん	758 30.0	910 36.0	
29	木	むぎごはん		つぼんしる さかなのてりやき まめまめサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり ちくわ とうふ ホキ かたくちいわし だいず	だいこん ごぼう にんじん こねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	555 26.6	666 31.9	
30	金	むぎごはん		とうふのみそしる ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのアーモンドサラダ	こめ むぎ こむぎこ アーモンド マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ チーズ ぶたにく	にんじん こねぎ しょうが たまねぎ いんげん かぼちゃ きゅうり	713 28.7	856 34.4	
2	月	むぎごはん		とんじる ちくわのにしよくあげ かいそうサラダ	こめ むぎ こんにやく さといも こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ちくわ あおのり ちりめん かいそう たまご	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ししいたけ	659 27.3	796 31.1	
3	火	むぎごはん		にくじゃが こんにやくサラダ ぶどう	こめ むぎ しらたき じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく いんげん	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶどう じゃがいも	646 23.8	799 28.4	
4	水	まるパン		にんじんポターージュ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム たまご ベーコン ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ グリーンピース キャベツ きゅうり	639 23.4	800 28.3	
5	木	むぎごはん		わかめスープ ぶたにくのブルコギ-ふう もやしのナムル	こめ むぎ ごま あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ちくわ とうふ ぶたにく	たまねぎ ねぎ もやし しょうが にら にんじん にんにく	579 23.7	742 29.0	中 2
6	金	カレーピラフ		コンソメスープ ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら バター マカロニ こむぎこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず えだまめ かにかま	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	555 20.0	678 23.0	中 2
9	月	むぎごはん		かみなりじる さんまのゆずみそに ほうれんそうのおかかあえ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ さんま かつおぶし	ごぼう だいこん ねぎ にんじん ししいたけ きくらげ ほうれんそう もやし ゆず	602 26.4	783 33.9	
10	火	むぎごはん		たんたんみそしる ごまつくねやき ひじきサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま パン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご チーズ ひじき	たけのこ もやし レモン きくらげ にら きゅうり キャベツ にんじん えだまめ	642 27.1		中 学 校
11	水	こくとうパン		さらうどん まごわやさしいサラダ なし	こくとうパン ごま さらうどんめん あぶら でんぶん さつまいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ だいず わかめ ちりめん	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう えのき なし	746 28.0		中 学 校

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一コマで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんぱく質量(g)になり  
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょうのおもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
ごはんにかけてたべよう!										
12	木	むぎごはん		ぶたどん はるさめのすのもの	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	564 22.7	716 27.4	
13	金	くりごはん		たんぼぼのつぺ ごまネーズあえ おつきみデザート	こめ くり しらたま でんぶん さといも こんにやく あぶら おつきみデザート ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ ちくわ	にんじん しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ	646 19.9	796 23.8	
17	火	むぎごはん		もずくスープ とりにくのからあげ ほうれんそうとツナのサラダ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし ツナ もずく	しいたけ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう コーン ねぎ	669 26.4	911 35.2	
18	水	さつまいものむしパン		みそラーメンふうスープ アーモンドあえ	こむぎこ さつまいも ラーメン ごま ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ いんげん にんじん コーン	526 20.7	695 25.5	
19	木	むぎごはん		だんごじる いわしのおかか れんこんのカレーふうみサラダ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ツナ あぶらあげ いわし かつおぶし	ごぼう だいこん ねぎ にんじん しいたけ れんこん かぼちゃ きゅうり	706 26.7	853 30.1	中1
20	金	チキンライス		ポテトポターージュ ブロッコリーサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく スキムミルク ツナ チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ	628 20.0	796 24.3	中1
ごはんにかけてたべよう!										
24	火	むぎごはん		シーフードカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく チーズ いか ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご パナナ もも みかん	697 21.8	878 25.8	
25	水	アーモンドトースト		かぼちゃのミトソース パンサンスー	しよパン さとう マーガリン こむぎこ アーモンド じゃがいも でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく ハム たまご	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース	548 19.8	666 24.3	
26	木	むぎごはん		コーンとわかめのスープ てづくりコロツケ ちりめんサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご ちりめん チーズ	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	839 23.3		小学校
27	金	しゃけわかめごはん		すましじる おこのみやき ごまドレサラダ	こめ むぎ ぶ やまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ さけ わかめ たまご かつおぶし ぶたにく あおりのり ハム	にんじん しいたけ コーン キャベツ しょうが きゅうり ねぎ	576 21.7	684 25.5	
30	月	むぎごはん		あかだし くしかツ キャベツのあえもの	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ソーセージ ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ ちくわ	アスパラ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ぶなしめじ こまつな	774 26.6		小学校

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。  
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。  
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)  
下:たんばく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

9月の行事食～十五夜～

十五夜とは、秋の満月の夜のことで、今年は9月13日です。

すすきやお団子をお供えし、米や芋の収穫に感謝するお祭りが行われたり、満月を鑑賞したりします。

給食では、秋が旬の栗を使用した『栗ごはん』と、お月見団子を出します。

2学期の給食が始まりました!

2学期も給食をしっかり残さず食べて、元気に過ごしましょう!  
また、1学期に学んだ、よくかむことや、食べ物のはたらきなどについて、思い出しながら給食を食べてくださいね。

夏ももうすぐ終わり、おいしい食べ物がたくさん収穫される、秋になります。

給食でも旬の果物や野菜がたくさん出てきますよ!

