

9月給食予定献立表

令和6年度 飯網町学校給食共同調理場
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料			えいようか 栄養価					
規則正しい食事をしよう		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間						
献立名	献立名		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
	主食	牛乳					おかず			
2月	ごはん	キムチじる ぶたにくとピーマンのいためもの やさいのこんぶあえ	とりにく どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ はくさい はくさいキムチ にんにく しょうが たけのこ もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら	9月の給食目標は「規則正しい食事をしよう」です。1日3食必ず食べて、生活リズムを整えましょう。	503 kcal 24.0 g 13.5 g 2.2 g
3火	コッペパン	ミネストローネ てりやきチキン しおドレツナサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	夏野菜を使った、トマト味のミネストローネです。	585 kcal 31.7 g 21.5 g 2.9 g
4水	ごはん	ふのみそしる いわしのかばやき くずきりつるりんサラダ	みそ いわし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん ふ でんぷん さとう くずきり	あぶら ごまあぶら	いわしを開いたものを、油でしっかり揚げます。よく噛んでいただきます。	607 kcal 24.3 g 18.9 g 2.1 g
5木	タコライス	ポテトボールスープ タコライスのぐ(にく) タコライスのぐ(やさい)	とりにく ぶたにく だいたみート	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ はくさい にんにく エリンギ レタス	ごはん じゃがいもボール さとう	あぶら	少しピリ辛な肉の具と、生野菜をご飯にのせて、よく混ぜて食べましょう。	561 kcal 22.3 g 16.2 g 2.3 g
6金	コッペパン	おしむぎいりやさいスープ カレーココット フルーツポンチ	ベーコン たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい みかん パイン	コッペパン じゃがいも おしむぎ こむぎこ ナタデココ ゼリー		カレーココットの具には、大豆が入っています。よく噛んでいただきます。	651 kcal 29.4 g 22.8 g 3.0 g
9月	ごはん	あぶらあげのみそしる シルバーさいきょうみそやき くきわかめのいためもの	あぶらあげ みそ シルバー ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	魚が苦手な人にも人気の「シルバー西京みそ焼き」です。油がのっておいしいですよ。	547 kcal 26.4 g 16.2 g 2.8 g
10火	丸パン	かぼちゃポタージュ ハンバーグてりやきソース フレンチサラダ	とりにく ぶたにく だいたみート どうふ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン えのきごおり キャベツ きゅうり コーン レモン	まるパン こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら とうにゅうバター	夏野菜のかぼちゃをクリーミーなポタージュでいただきます。	695 kcal 32.7 g 26.9 g 2.7 g
11水	ごはん	こまつなとこおりどうふのみそしる いかマリネ ツナとキャベツのあえもの	みそ こおりどうふ いか ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ さとう	あぶら	いかをカレー味のマリネソースで和えます。	607 kcal 27.0 g 17.8 g 2.4 g
12木	ポークカレーライス	ごぼうとツナのサラダ プルーン	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ リンゴ ごぼう キャベツ きゅうり プルーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	長野市産のプルーンを予定しています。長野県は、プルーンの生産量日本一です。	642 kcal 23.1 g 17.9 g 2.4 g
13金	コッペパン	ヘルシーポトフ ペンのミートソース わかめサラダ	ウインナー ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら	ポトフにはいろいろな野菜を大きく切って入れます。	599 kcal 27.2 g 21.4 g 2.6 g
17火	ごはん	じゃがいものみそしる とりにくのオニオンソース ごぼうのみそいため	どうふ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく ごぼう	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こんにやく	あぶら	じゃがいものみそ汁には、飯網町産のじゃがいもを使います。	529 kcal 28.6 g 11.9 g 2.3 g
18水	ごはん	こんにやくのいために ししゃものなんばんづけ つぼづけあえ おつきみみたらしだんご	ぶたにく さつまあげ がんもどき みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけたくあん	ごはん こんにやく さとう みたらしだんご	あぶら いりごま	【お月見献立】です。デザートは甘辛い醤油だれが入ったお餅です。少しずつよく噛んでいただきます。	627 kcal 28.3 g 15.6 g 2.7 g
19木	ごはん	さつまいものとんじる さばのたつたあげ トマトレタスサラダ	ぶたにく みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しょうが レタス きゅうり	ごはん さつまいも でんぷん こめこ	あぶら	【家庭科考案献立】 「体調を安定させる」献立です。	636 kcal 25.3 g 25.8 g 1.9 g
20金	きりこみコッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ やきフランク コールスローサラダ	ベーコン フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	ドレッシング	セルフホットドックを作ってください。	612 kcal 23.7 g 27.3 g 3.0 g
24火	コッペパン	ミートボールスープ ポテトとウインナーのいそべあえ だいこんのわふうサラダ ブルーベリージャム	とりにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら	ブルーベリーに含まれる、アントシアニンは血管を健康に保つ効果があります。	669 kcal 25.4 g 28.2 g 2.5 g
25水	ハヤシライス	スパゲッティサラダ なし	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり なし	ごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	長野県産の梨を予定しています。	619 kcal 24.1 g 18.6 g 2.3 g
26木	ごはん	かぼちゃのとんじる さけのホイルやき ひじきとえだまめのサラダ れいとうパイン	ぶたにく みそ さけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり レタス えだまめ パイン	ごはん さとう	あぶら	【牟礼小学校こだわり献立】です。まだまだ暑い日が続きます。冷凍パインがさっぱりしていていいですね。	528 kcal 25.7 g 13.1 g 2.2 g
27金	ちゅうかふうソフトめん	マーボーソース てづくりはるまき こんにやくかいそうサラダ	ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ こんにやく	あぶら	中学校が欠食のため、手作り春巻きを作ります。	654 kcal 29.3 g 24.0 g 2.4 g
30月	ごはん	みそかきたまじる てづくりコロッケ おかかあえ	みそ たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし	ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	中学校が欠食のため、手作りコロッケを作ります。	610 kcal 22.1 g 19.3 g 2.4 g