

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
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料						 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
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		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
2月			キムチ汁 豚肉とピーマンの炒め物 野菜の昆布和え	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが たけのこ もやし キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 春雨	油 ごま油	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。	631 kcal 28.2 g 14.8 g 2.6 g
3火			ミネストローネ 照り焼きチキン 塩ドレツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく 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 砂糖	油 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。	713 kcal 37.7 g 24.9 g 3.4 g
4水			ふのみそ汁 いわしのかば焼き くずきりつるりんサラダ	みそ いわし 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	ご飯 ふ でんぶん 砂糖 くずきり	油 ごま油	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。	765 kcal 29.1 g 21.4 g 2.4 g
5木			ポテトボールスープ タコライス ^{の具(肉)} タコライス ^{の具(野菜)}	鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ 白菜 にんにく エリンギ レタス	ご飯 じゃがいもボー ル 砂糖	油	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。	702 kcal 26.3 g 18.1 g 2.6 g
6金			押し麦入り野菜スープ カレーコロット フルーツポンチ	ベーコン 卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 白菜 みかん パイン	コッペパン じゃがいも おおむぎ 小麦粉 ナタデココ ゼリー	油	カレーコロットの具には、大豆が入っています。よく噛んでいただきます。	790 kcal 34.7 g 26.5 g 3.6 g
9月			油揚げのみそ汁 シルバー西京みそ焼き 茎わかめの炒めもの	あぶら揚げ みそ シルバー 豚肉 さつま揚げ	牛乳 くわかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	魚が苦手な人にも人気の「シルバー西京みそ焼き」です。油がのっておいしくですよ。	682 kcal 31.0 g 17.7 g 3.3 g
10火			かぼちゃポタージュ ハンバーグ照り焼きソース フレンチサラダ	鶏肉 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン えのき氷 キャベツ きゅうり コーン レモン	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん	油 豆乳バター	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。	848 kcal 38.7 g 31.1 g 3.3 g
11水			小松菜と凍り豆腐のみそ汁 いかマリネ ツナとキャベツの和え物	みそ こおりどうふ いか ツナ	牛乳 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	ご飯 じゃがいも でんぶん 米粉 砂糖	油	いかをカレー味のマリネソースで和えます。	752 kcal 31.5 g 20.1 g 2.8 g
12木			ごぼうとツナのサラダ ブルー	豚肉 ツナ	牛乳	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 ブルー	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	長野市産のブルーを予定しています。長野県は、ブルーの生産量日本一です。	797 kcal 27.0 g 20.0 g 2.9 g
13金			ヘルシーポトフ ペンネのミートソース わかめサラダ	ウインナー 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ 大根 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	油	ポトフにはいろいろな野菜を大きく切って入れます。	728 kcal 32.5 g 24.8 g 3.1 g
17火			じゃがいものみそ汁 鶏肉のオニオンソース ごぼうのみそ炒め	豆腐 みそ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん こんにゃく	油	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。	664 kcal 33.7 g 12.7 g 2.8 g
18水			こんにゃくの炒め煮 ししゃもの南蛮漬け つぼ漬けあえ お月見みたらしだんご	豚肉 さつま揚げ がんもどき みそ	牛乳 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	ご飯 こんにゃく 砂糖 みたらしだんご	油 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。	768 kcal 33.3 g 17.3 g 3.2 g
19木			さつまいもの豚汁 さばの竜田揚げ トマトレタスサラダ	豚肉 みそ さば	牛乳	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ 大根 白菜 ねぎ しょうが レタス きゅうり	ご飯 さつまいも でんぶん 米粉	油	【家庭科考案献立】 「体調を安定させる」献立です。	790 kcal 30.1 g 29.5 g 2.2 g
20金			じゃがいもとベーコンのスープ 焼きフランク コールスローサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	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 砂糖 でんぶん	ドレッシング	セルフホットドックを作ってください。	752 kcal 28.3 g 32.4 g 3.6 g
24火			ミートボールスープ ポテトとウインナーの磯辺あえ 大根の和風サラダ ブルーベリージャム	鶏肉 ウインナー かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん じゃがいも ブルーベリージャム	油	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。	818 kcal 30.2 g 32.9 g 3.4 g
25水			スパゲッティサラダ 梨	豚肉 ツナ	牛乳	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	ご飯 じゃがいも スパゲッティ	油	長野県産の梨を予定しています。	768 kcal 28.7 g 20.9 g 2.9 g
26木			かぼちゃの豚汁 鮭のホイル焼き ひじきと枝豆のサラダ 冷凍パイン	豚肉 みそ さけ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ 白菜 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	ご飯 砂糖	油	【牟礼小学校ごだわり献立】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。	659 kcal 31.0 g 14.5 g 2.6 g
27金			【飯網校祭】								
30月			【計画休業】								