

9月給食予定献立表

【給食目標】		【給食目標】			【給食目標】			 えいようか 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		主な材料			主な材料			
規則正しい食事をしよう		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	主な材料			
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	主な材料			
主食	牛乳	おかず	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	主な材料		
1月	ごはん	なつやさいのどんじる とりにくのからあげ はるさめサラダ	ぶたにく みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん ズッキーニ なす しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	【中学校家庭科学習献立】 「体力」がつく献立です。	608 Kcal 27.3 g 18.7 g 2.1 g
2火	きりこみ コッペパン	チンゲンサイのクリームスープ やきフランク しおドレツナサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし えだまめ	コッペパン じゃがいも どうにゅうバター こおぎこ さとう ドレッシング でんぶん	9月の給食目標は「規則正しい食事をしよう」です。早寝早起きを心がけて、生活リズムをととのえましょう。	692 Kcal 27.7 g 33.1 g 2.8 g
3水	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 だいず ミート	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 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	ごはんに、タコライスの具をのせていただきます。タコライスは沖縄県のご当地メニューです。	561 Kcal 22.3 g 16.2 g 2.3 g
4木	ごはん	あぶらあげのみそしる ソースしいらフライ いそかあえ	あぶらあげ みそ しいらフライ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう	【中学校家庭科学習献立】 「身長を伸ばす」献立です。	566 Kcal 21.3 g 16.5 g 2.6 g
5金	コッペパン	こめこマカロニのスープ カレーココット フルーツポンチ	とりにく たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ ピーマン みかん パイン	コッペパン こめこマカロニ こおぎこ ナタデココ ゼリー	カレー味のミートソースと卵をカップに入れて焼きます。まだまだ蒸し暑い日が続きます。しっかり食べて元気にすごしましょう。	648 Kcal 30.1 g 22.2 g 3.0 g
8月	ごはん	こまつなとこおりどうふのみそしる ますのなんぶやき くきわかめのいためもの	みそ こおりどうふ ます ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	しょうゆとみりんを味付けした「ます」に黒ごまをふって焼く「ますの南部焼き」です。ごまの香りで食欲がわきます。	550 Kcal 28.5 g 14.8 g 3.3 g
9火	レモンシュガー トースト	コンソメスープ ペンネラトウイユ プルーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん レモン たまねぎ はくさい にんにく セロリー なす ズッキーニ しめじ プルーン	しょうパン さとう じゃがいも マカロニ	夏野菜をたくさん使ってフランスの家庭料理「ラトウイユ」を作ります。	638 Kcal 22.3 g 22.6 g 2.4 g
10水	ごはん	わかめスープ いかマリネ えだまめとコーンのサラダ	とりにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ えだまめ もやし コーン	ごはん でんぶん こめこ さとう	酸味のあるマリネソースを、揚げたいかからめて「いかマリネ」を作ります。ごはんに合いますよ。	604 Kcal 26.5 g 17.9 g 2.3 g
11木	ごはん	キムチじる やきにく ツナサラダ パインゼリー	ぶたにく どうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい はくさい キムチ にんにく しょうが もやし	ごはん さとう ゼリー	【三水小学校こたわり献立】 です。	584 Kcal 30.3 g 16.3 g 2.1 g
12金	コッペパン	パンプキンポタージュ キャベツメンチカツ もやしとコーンのサラダ	とりにく キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ こまつな たまねぎ クリームコーン もやし キャベツ コーン	コッペパン こおぎこ さとう	夏野菜のかぼちゃを使って、パンプキンポタージュを作ります。そのまま食べても、パンにつけてもおいしいですよ。	703 Kcal 28.6 g 28.6 g 2.7 g
16火	ごはん	じゃがいものそばろに いかのしょうがやき うめおかかあえ	とりにく こおりどうふ いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	いかの切り身をしょうが醤油に漬けて焼く「いかの生姜焼き」です。よく噛んでいただきます。	546 Kcal 28.4 g 13.3 g 2.4 g
17水	ごはん	はるさめスープ プルコギ しおこんぶキャベツ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん たまねぎ はくさい はくさい にんにく しめじ もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん はるさめ さとう でんぶん	プルコギは、韓国の家庭料理です。「プル」は火、「コギ」は肉という意味です。	535 Kcal 24.2 g 15.0 g 1.9 g
18木	ミートボール カレー	いろどりサラダ なし	にくだんご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン レモン なし	ごはん じゃがいも さとう	長野県産の梨をお届けします。今年は、例年になく暑い夏でしたので、梨の生育も心配です。	636 Kcal 18.9 g 21.3 g 3.0 g
19金	こくどうパン	はくさいとベーコンのスープ ポテトウィンナーのいそべあえ シャキシャキだいこんサラダ	ベーコン ウィンナー かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	こくどうパン じゃがいも	黒砂糖の入った黒糖パンです。いつものコッペパンより少し甘みがあります。	657 Kcal 22.2 g 25.8 g 2.7 g
22月	ごはん	はんぺんのすましじる さばのごまみそだれかけ きりぼしだいこんとこんぶのもの	はんぺん さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが きりぼし だいこん ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん	焼きそばに、ごまがたっぷりのみそだれをかけます。たれはごはんにも合うので、ご飯をしっかり食べましょう。	569 Kcal 25.6 g 18.4 g 2.3 g
24水	ハヤシライス	だいずとこめこマカロニのサラダ いづなまちのりんご	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	ごはん じゃがいも こめこマカロニ	猛暑で、果物の生育にも影響が出ています。飯網町産のりんごをお届けする予定です。	650 Kcal 26.8 g 19.1 g 2.1 g
25木	ごはん	じゃがいものみそ汁 おいだれやきとり ごまあえ	どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし	ごはん じゃがいも すりごま さとう	東信地方のご当地メニュー「美味だれ焼き鳥」です。んにくたっぷりのたれです。ごはんに合いますよ。	510 Kcal 25.3 g 13.0 g 2.1 g
26金	ちゅうかめん	マーボーソース さけとチーズのはるまきあげ もやしナムル	ぶたにく どうふ みそ さけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら はるまき かわ すりごま こおぎこ	温かい中華麺を「マーボーソース」につけていただきます。	694 Kcal 38.4 g 26.0 g 2.9 g
29月	ごはん	みそかきたまじる てづくりコロッケ こんにやくかいそうサラダ	みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも こおぎこ パンこ こんにやく	中学校が振替休日なので、手作りコロッケを作ります。	621 Kcal 20.9 g 20.3 g 2.5 g
30火	きりこみ コッペパン	おしむぎいりやさいスープ キーマカレー フレンチサラダ	ベーコン ぶたにく だいず ミート	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも おおむぎ こおぎこ さとう	切り込みコッペパンに、キーマカレーをはさんでいただきます。	564 Kcal 24.8 g 19.3 g 2.6 g