

9月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂		
陸上・飛込み♡全国大会出場おめでとうございます♪今日から、給食が始まります！まだまだ暑いですが、夏バテしないように、モリモリ食べよう。										
5 金	麦入りごはん 牛乳	チキンカレー ツナサラダ 全国大会出場おめでとうクレープ	鳥肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 クレープ	油 カレールウ ノンエッグマ ヨネーズ	927 kcal 29.8 g	
8 月	麦入りごはん 牛乳	アジの南蛮漬け 高野豆腐の含め煮	アジ 高野豆腐 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン グリーンピース	玉ねぎ 大根	米 麦 三温糖 片栗粉	油	782 kcal 37.9 g	
「もずく丼の具」・・裏の給食だよりにレシピを載せました。簡単に作れるので、自宅でも作ってみてください。										
9 火	麦入りごはん 牛乳	もずく丼の具 ソーミン汁 ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ なると	牛乳 もずく	人参 ピーマン	玉ねぎ コーン しょうが	米 麦 三温糖 片栗粉 そうめん ゼリー	油	754 kcal 28.4 g	
10 水	麦入りごはん 牛乳	豆腐の肉みそかけ 肉じゃが	豆腐 牛肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき	油	831 kcal 34.1 g	
11 木	小型パン 牛乳	冷やし中華 牛肉入りコロッケ いちごジャム	ハム 卵 牛肉	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり	パン 中華麺 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ジャム	723 kcal 24.7 g	
12 金	麦入りごはん 牛乳	赤魚のみりん干し おからのポテサラ風 大根とがんもの煮物	赤魚 ハム おから がんもどき	牛乳	人参 グリーンピース	きゅうり 大根	米 麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	ノンエッグマ ヨネーズ	738 kcal 33.0 g	
★15日 敬老の日★										
キムチとたくあんの相性抜群♪人気のキムたくごはん♡暑いので、食欲が低下しがちです・・混ぜご飯で食べやすくなっています。										
16 火	キムたくごはん 牛乳	焼きぎょうざ ナムル 中華スープ	豚肉 厚揚げ 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ニラ	玉ねぎ 白菜 大根 もやし キャベツ	米 麦 小麦粉	油 ごま油 ごま	713 kcal 29.4 g	
17 水	麦入りごはん 牛乳	イカメンチカツ ちくわと夏野菜のごま煮 白菜の酢の物	イカ ちくわ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 ナス 白菜 コーン	米 麦 三温糖 パン粉	油 ごま	753 kcal 25.8 g	
18 木	コッペパン 牛乳	鳥肉のトマトソース 旬の野菜入りスープ コーンとじゃが芋添え	鳥肉 厚揚げ	牛乳	人参 トマト モロヘイヤ	玉ねぎ コーン 冬瓜	パン 三温糖 じゃが芋	油	703 kcal 32.4 g	
19 金	麦入りごはん 牛乳	揚げなすと厚揚げの そぼろあんかけ カレー風味の炒め物	厚揚げ ベーコン さつま揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん グリーンピース	玉ねぎ なす キャベツ 大根	米 麦 三温糖 片栗粉	油	783 kcal 30.6 g	
タコライス風になってます。トマトでさっぱりと食べやすくなっているので、ご飯にのせて食べてね！										
22 月	麦入りごはん 牛乳	タコライスの具 もずくと豆腐のスープ ファイバーヨーグルト ポテトフライ(添え)	鳥肉 豆腐	牛乳 もずく ヨーグルト	人参 トマト パセリ	玉ねぎ えのき にんにく	米 麦 じゃが芋	油	806 kcal 30.5 g	
★23日 秋分の日★										
24 水	麦入りごはん 牛乳	カツオのごまみそがらめ 沢煮椀 きゅうりともやしのおかか和え	カツオ 豚肉 みそ かつお節	牛乳	人参	玉ねぎ もやし きゅうり 大根 ごぼう しょうが 干しいたけ	米 麦 里芋 片栗粉 三温糖	油 ごま	700 kcal 35.3 g	
25 木	コッペパン 牛乳	豆乳コーンコロッケ ツナマヨ和え ミネストローネ	ベーコン ツナ 豆乳	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ノンエッグマ ヨネーズ	708 kcal 24.0 g	
26 金	麦入りごはん 牛乳	サケのコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう のり酢和え	サケ さつま揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 コーン ごぼう	米 麦 しらたき 三温糖	ノンエッグマ ヨネーズ ごま油 ごま	783 kcal 31.3 g	
29 月	麦入りごはん 牛乳	豚肉の紅茶煮 じゃが芋と厚揚げのみそ煮 ポイル野菜	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	米 麦 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	731 kcal 29.0 g	
「にんじゃごはん」の由来…文字の取り合わせ(にんじんとちりめんじゃこ)とにんじんを細かく切ることのでにんじんが姿を消す=忍者を連想させることからです。										
30 火	にんじゃごはん 牛乳	カレーはんぺん揚げ 小松菜とキャベツの ごま酢和え お吸い物	はんぺん 大豆 豆腐 ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	白菜 キャベツ	米 麦 小麦粉 三温糖 てんぷら粉	油 ごま	710 kcal 27.9 g	

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。

※明和町のホームページに小中学校の給食の写真が掲載されています。

お時間のある方は、ぜひご覧ください。



