

9月給食献立表

今月の給食目標

規則正しい食事をしよう

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
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
●防災の日給食● 防災の時に役立つ、保存ができるツナを使ってカレーシチューを、コーン、乾燥わかめを使ってサラダを作ります。									
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー ドレッシングサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ とうもろこし	こめ ルウ じゃがいも さんおんとう	あぶら	605 kcal 19.7 g
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	かつおとじゃがいものあまみそあえ きゅうりとたくあんのあえもの ぐたくさんじる	かつお みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり ごぼう だいこん しめじ たくあん	こめ かたくりこ さんおんとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	591 kcal 28.0 g
4 木	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードに コンソメキャベツ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	マーマレード キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	571 kcal 26.2 g
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ビーフンのごまソースあえ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ さんおんとう かたくりこ ビーフン	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	630 kcal 22.2 g
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	けいちゃん すったてじる オレンジゼリー	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら はねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん	こめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	593 kcal 23.6 g
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものキムチに パンサンスー	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら	578 kcal 23.3 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのさらさあげ キャベツのしおこんぶあえ こうやとうふのふくめに	いか とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら	605 kcal 30.4 g
11 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	スパゲティミートソース だいすサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく セロリ しめじ キャベツ レモン	パン スパゲティ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	595 kcal 25.9 g
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに もやしのあえもの とりにくとごぼうのふくめに	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが もやし ごぼう	こめ さんおんとう こんにゃく	ごま あぶら	632 kcal 26.3 g
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	タコライスのご コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	592 kcal 21.6 g
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに ごまドレッシングあえ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	553 kcal 23.0 g
18 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ホキフライ リヨネースポテト ABCスープ	ホキ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら バター	607 kcal 24.9 g
●食育の日● 三重県でとれた秋なすを使ってオイスターソースいため、とうがんを使ってとうがんスープを作ります！									
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすのオイスターいため とうがんスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく なす たけのこ もやし とうがん	こめ さんおんとう	あぶら	574 kcal 21.3 g
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう	あぶら ごま	574 kcal 23.9 g
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	こめ さんおんとう はるさめ	ごまあぶら	594 kcal 21.0 g
25 木	コッペパン ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さつまいも ベジメトルソース	ドレッシング	591 kcal 26.8 g
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそかけ ごもきんぴら	とうふ とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	641 kcal 28.5 g
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき キャベツのあさづけ だいこんのみそじる	さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり だいこん	こめ さんおんとう	あぶら	623 kcal 23.1 g
30 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにくだんごやさいのにも のりすあえ	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし はくさい しょうが きゅうり	こめ こんにゃく さんおんとう かたくりこ	あぶら	552 kcal 24.6 g

注) 献立は都合により変更することがあります。