

# 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		
<small>めいわちやう</small> 明和町でとれたモロヘイヤを使っています。農家さんに感謝しつつ、旬のやさいをおいしくいただきます！										
3 火	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー モロヘイヤのレモンあえ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん モロヘイヤ	たまねぎ にんにく とうもろこし もやし レモン	ナン カレールウ さんおんとう	あぶら	616 kcal 30.3 g	
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため だいすサラダ	ぶたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら	598 kcal 25.1 g	
5 木	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン そえキャベツ ABCコンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん	パン さんおんとう マカロニ	あぶら	580 kcal 22.9 g	
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのチリソースに パンサンスー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	あぶら こまあぶら	578 kcal 23.3 g	
<small>めいわちやう</small> 明和町でとれたとうがんを使って、「とうがんじる」を作ります！										
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	さけフライ キャベツのしそあえ とうがんじる	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	キャベツ とうがん たまねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら	572 kcal 25.7 g	
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ こんにゃくサラダ	とりにく だいす ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ しらたき さんおんとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	640 kcal 25.1 g	
11 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ かおりキャベツ さわにわん	ししゃも ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん はねぎ	キャベツ たけのこ もやし	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	574 kcal 24.1 g	
12 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば ごまドレッシングサラダ ワインゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら ドレッシング	595 kcal 22.4 g	
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに もやしのごまあえ 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	あぶら ごま	640 kcal 24.7 g	
17 火	ごはん ぎゅうにゅう	さといものあげに かまぼこじる おつきみデザート	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ なす	こめ さといも さんおんとう かたくりこ	あぶら	621 kcal 24.7 g	
<small>めいわちやう</small> 食育の日 明和町でとれた、なすを使って「マーボーなす」を作ります！										
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす ひややっこ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ にんにく しょうが	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	574 kcal 26.5 g	
19 木	コッパン ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに かいそうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ふのり とさかのり	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 ベシャメルソース さんおんとう	あぶら こまあぶら	583 kcal 25.0 g	
20 金	フォカッチャ ぎゅうにゅう	かつおフライ パンハンジーサラダ キムチスープ	かつお とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ キムチ ほししいたけ	フォカッチャ パンこ こむぎこ	あぶら	563 kcal 27.7 g	
24 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ カレーもやし ぐだくさんみそしる	ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ	こめ てんぷらこ	あぶら	609 kcal 24.4 g	
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなとあぶらあげのあえもの	ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも しらたき さんおんとう	あぶら こまあぶら ごま	578 kcal 22.7 g	
26 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ホークビーンズ ごぼうサラダ	だいす ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さんおんとう	あぶら ドレッシング	596 kcal 27.1 g	
27 金	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 ごもくまめ	いか だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ ごぼう	こめ かたくりこ こんにゃく さんおんとう	あぶら	581 kcal 26.3 g	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため わかめスープ	ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ もやし ほししいたけ	こめ こんにゃく さんおんとう	あぶら	586 kcal 23.8 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。