

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。									
3 木	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 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ ルウ じゃがいも さんおんとう	あぶら	618 kcal 19.7 g
4 金	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 みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん	こめ オレンジゼリー	あぶら ごまあぶら	590 kcal 25.4 g
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのさらさあげ そえやさい ひじきとだいのいために	いか だいの あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが キャベツ だいこん とうもろこし	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら	608 kcal 26.1 g
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとじゃがいものみそに こまつなともやしのサラダ	とりにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さんおんとう	あぶら ドレッシング	594 kcal 25.8 g
9 水	コッペパン ぎゅうにゅう	クリームシチュー コールスローサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	602 kcal 25.4 g
10 木	チキンピラフ ぎゅうにゅう	ABCスープ りんごクラッシュゼリー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ セロリ りんごジュース	こめ マカロニ さんおんとう	あぶら	598 kcal 22.0 g
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ かおりキャベツ やさいのみそしる やさいふりかけ	さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ やさいふりかけ	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら	587 kcal 23.1 g
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため 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 こまつな	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	こめ さんおんとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	616 kcal 23.5 g
15 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	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら	586 kcal 22.4 g
16 水	小型コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば やさいとツナのサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン めん	あぶら ドレッシング	589 kcal 23.9 g
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき きゃべつのあさづけ だいこんのみそしる	さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん きゅうり	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら	631 kcal 22.6 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汁を作ります！									
18 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 たまねぎ もやし とうがん だけのこ	こめ さんおんとう	あぶら	568 kcal 21.1 g
24 木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのにくみそがけ ピーフンいため	とうふ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	こめ さんおんとう ピーフン	あぶら ごまあぶら	649 kcal 26.0 g
●十五夜給食● 十五夜は芋名月とも呼ばれます。里芋を使って「鶏肉と里芋のから揚げ」を作ります。									
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとさといものから揚げ そえやさい すましじる	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さといも かたくりこ	あぶら	582 kcal 24.9 g
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに もやしのあえもの きりほしだいこんのふくめに	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし きりほしだいこん	こめ さんおんとう こんにゃく	ごま	630 kcal 24.5 g
29 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおとどうやどうふのあげに きゅうりとたくあんをあえもの ぐたくさんじる	かつお こおりどうふ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たくあん ごぼう だいこん しめじ	こめ かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	618 kcal 27.2 g
30 水	こめこいりパン ぎゅうにゅう	にくとやさいのケチャップいため はるさめスープ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ	パン さんおんとう はるさめ	あぶら	595 kcal 26.8 g

注) 献立は都合により変更することがあります。