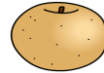


9月給食献立表



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	
1 火	麦入りごはん 牛乳	ひき肉と大豆のカレー フレンチサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ ドレッシング	755 kcal 27.8 g
7 月	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 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 枝豆 ピーマン	玉ねぎ 白菜 大根 キャベツ しょうが ナス	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	801 kcal 32.3 g
8 火	麦入りごはん 牛乳	豚肉の生姜味ソテー 昆布と高野豆腐の煮物	豚肉 昆布 高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが しめじ たけのこ	米 麦 三温糖	油	726 kcal 32.0 g
まだまだ暑いので、冷たい麺が美味しい♪ジャージャー麺の具やツナマヨサラダをパンに挟んでもO									
9 水	小型パン 牛乳	ジャージャー麺 ツナマヨサラダ	豚肉 ツナ みそ	牛乳	人参 オクラ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 干ししいたけ	パン 三温糖 中華麺	油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま油	764 kcal 32.0 g
10 木	麦入りごはん 牛乳	かじきと高野豆腐の 甘酢炒め コーンクリームサラダ	カジキ 高野豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ドレッシング	753 kcal 28.5 g
11 金	麦入りごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 手作りふりかけ 大根とがんもの煮物	ちくわ ちりめんじゃこ かつお節 がんも	牛乳 あおさ粉 きざみのり	人参 グリーンピース	玉ねぎ 大根	米 麦 三温糖 小麦粉 てんぷら粉	油 ごま	780 kcal 31.5 g
14 月	麦入りごはん 牛乳	もずく丼の具 ソーミン汁 国産梨انس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 しょうが コーン	米 麦 ゼリー そうめん 三温糖 かたくり粉	油	759 kcal 29.6 g
15 火	麦入りごはん 牛乳	サケのカレー米粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 野菜添え いろいろやさいふりかけ	サケ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ もやし 大根 ふりかけ	米 麦 三温糖 じゃが芋 しらたき 米粉	ドレッシング	761 kcal 33.0 g
16 水	セルフサンド コッペパン 牛乳	トマスターズカツ サンド野菜 豆乳コーンポタージュ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	パン パン粉 じゃが芋	油 ホワイトルウ ノンエッグマ ヨネーズ	804 kcal 30.7 g
地場産物の冬瓜です。冬瓜の旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれるようになりました。									
17 木	麦入りごはん 牛乳	アジの甘酢あんかけ 厚揚げと冬瓜の煮物	アジ 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが 冬瓜 しめじ にんにく	米 麦 三温糖 かたくり粉 こんにゃく	油	760 kcal 33.3 g
地場産物のナスを使った麻婆ナスです。夏ナスは日差しが強い時期に成長するので、皮が厚くなり実が引き締まった食べ応えのあるナスです！									
18 金	麦入りごはん 牛乳	麻婆ナス ひじきのマリネサラダ	豚肉 みそ ベーコン 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	ナス にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	732 kcal 25.6 g
24 木	麦入りごはん 牛乳	豚じゃが 春巻き チンゲン菜もやしのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 グリーンピース	玉ねぎ たけのこ もやし	米 麦 春雨 三温糖 じゃが芋 しらたき	油 ごま ごま油	735 kcal 30.9 g
十五夜●日本では昔から秋の収穫に感謝するための特別な行事として大切にされてきました。月の美しさを楽しみながら、その年に実った作物に「ありがとう」を伝える日なのです。									
25 金	麦入りごはん 牛乳	ホキのコーンマヨ焼き 小松菜ともやしの磯和え お月見汁 お月見ゼリー	ホキ 鶏肉	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	玉ねぎ コーン もやし しょうが ごぼう 大根	米 麦 白玉だんご 三温糖 ゼリー	油 ノンエッグマ ヨネーズ	746 kcal 30.6 g
28 月	麦入りごはん 牛乳	サバのみぞれ煮 厚揚げのきんぴら 三色和え	サバ 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 もやし しょうが ごぼう	米 麦 三温糖 しらたき	ごま ごま油 油	747 kcal 31.5 g
29 火	麦入りごはん 牛乳	イカのスタミナソース 野菜炒め 粉ふきいも	イカ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 あおさ粉	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 三温糖 小麦粉	油 ごま油	735 kcal 31.9 g
30 水	米粉パン 牛乳	梅ボークハニー ポイル野菜 コンソメスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん	玉ねぎ しょうが ねり梅 キャベツ	パン 春雨 はちみつ	油 ノンエッグマ ヨネーズ	704 kcal 34.2 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。
※ 2～4日はテストのため、給食はありません。



← ※明和町のホームページに、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。