



# 9月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜		主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄養量		だし	
						赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
防災(ぼうさい)の日こんだて						いわしおかか煮 高野豆腐とわかめのみそ汁 切干大根の酢の物	牛乳 のり いわし かつお節 わかめ 高野豆腐 油揚げ ちりめん	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	659 811	28.6 34.7	いりこ
1	月		セルフおにぎり (しそ)									
2	火		麦ごはん		干草焼き 相性汁 海藻サラダ	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ 豚肉 わかめ 赤かえでのり 糸寒天	米 麦 油 砂糖 さつまいも こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ 大根 こねぎ コーン きゅうり キャベツ	645 813	22.4 27.4	いりこ	
3	水		丸パン		野菜コロッケ 冷やし中華	牛乳 大豆 豚肉 たまご	パン じゃがいも さつまいも 油 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉 米粉 ちゃんぽん麺 ごま油	たまねぎ キャベツ こねぎ しいたけ にんじん きゅうり 大豆もやし きくらげ	597 776	23.2 29.6		
4	木		麦ごはん		鮭の塩焼き のっぺい汁 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 さけ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ	米 麦 こんにゃく 里芋 片栗粉	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり	634 776	28.1 34.0	かつお こんぶ	
5	金		麦ごはん		ぎょうざ(小1中2) マーボーなす バンサンスー	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 グリンピース ロースハム	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん なす しいたけ きゅうり もやし	687 829	25.9 30.9		
8	月		麦ごはん		大豆と豆腐のフライ すいとん汁 ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 大豆 あおさ 鶏肉 油揚げ ちくわ ツナ	米 麦 油 ごま 砂糖 パン粉 米粉 しくらめん	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう こねぎ ごぼう きゅうり	741 877	24.7 28.5	いりこ	
9	火		チキンライス		ほうれんそうオムレツ ミルクスープ にんじんサラダ	鶏肉 枝豆 牛乳 たまご ベーコン ツナ	米 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう チンゲンサイ きゅうり コーン	615 774	21.5 26.8		
10	水		ミルクパン		魚のチーズ焼き 野菜のコンソメスープ コールスローサラダ	牛乳 ホキ チーズ	パン 春雨	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	582 723	24.8 30.3		
11	木		麦ごはん		野菜炒め さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 ごま油 さつまいも こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン こねぎ	623 769	22.6 27.4	いりこ	
12	金		麦ごはん		うま煮 ピーマンの昆布和え 納豆	牛乳 鶏肉 高野豆腐 さつまあげ 枝豆 昆布 納豆	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん れんこん ごぼう ピーマン きゅうり	666 805	28.8 34.1		
世界の料理:韓国(かんこく)												
16	火		麦ごはん		ヤンニョムチキン キムチのピリ辛スープ もやしのナムル	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 白菜キムチ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ こねぎ もやし きゅうり にら	661 815	28.8 35.4		
17	水		フィッシュバーガー		野菜と豆のスープ シーザーサラダ	ホキ たまご 牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	パン パン粉 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	ピクルス にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン にんにく	671 757	25.5 28.2		
共通メニュー:さつまいもサラダ												
18	木		麦ごはん		照り焼きチキン キャベツと厚揚げのみそ汁 さつまいもサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ こねぎ きゅうり	706 871	24.7 29.8	いりこ	
ふるさとくまさんデー:宇城の味												
19	金		びりんめし		厚焼きたまご すまし汁 れんこんサラダ	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 たまご わかめ かまぼこ ツナ	米 油 砂糖 ごま	しいたけ 切干大根 ごぼう にんじん たまねぎ れんこん きゅうり	655 787	26.7 31.3	いりこ	
22	月		麦ごはん		いわし生姜煮 冬瓜と厚揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 冬瓜 いんげん キャベツ きゅうり	650 801	25.3 30.4		
24	水		丸パン		トマトオムレツ マカロニのクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ	パン 油 マカロニ 米粉 砂糖	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン パセリ しめじ キャベツ きゅうり	646 786	24.9 30.0		
25	木		麦ごはん		チキンナゲット(小1中2) 秋のカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 グリンピース ヨーグルト	米 麦 パン粉 小麦粉 油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ しめじ りんご みかん パイン もも バナナ	765 987	23.8 30.9		
26	金		麦ごはん		ハンバーグ 貝だくさんみそ汁 アーモンド和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 片栗粉 アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ こねぎ キャベツ きゅうり	711 904	26.8 34.1	いりこ	
29	月		麦ごはん		焼きししゃも(小1中2) みそけんちん汁 パンパンジーサラダ	牛乳 ししゃも 鶏肉 豆腐 鶏ささみ	米 麦 ごま油 こんにゃく 里芋	大根 にんじん こねぎ きゅうり もやし	566 713	24.8 32.8	いりこ	
30	火		麦ごはん		春巻き 大豆の磯煮 ちりめんサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき 厚揚げ 枝豆 ちりめん	米 麦 油 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ きゅうり	680 878	25.5 32.6		

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

はしを正しく持って上手に食べよう

今月の苓北産

こめ こねぎ とうがん