

がっ 9月こんだて予定表



* うぶやま しょうがい つか ちさんちしょう こめ ぎゅうにゅう うぶやまさん
…産山の食材を使います。(地産地消) お米 と牛乳、しいたけも産山産 産山村学校給食センター

こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g)
		ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちょうしを ととのえる	(上) 前期課程 (下) 後期課程
1 か	救急カレー 牛乳 ほうれん草のオムレツ ブロッコリー のツナサラダ	きゅうきゅうカレー	ツナ たまご	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	721
	ぼうさいの日 メニュー				16.9
					780
					19.2
2 すい	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 塩肉じゃが	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも こむぎこ	ぶたにく あじ さつまあげ	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが いんげん	693
					28.3
					858
					34.2
3 もく	コッペパン 牛乳 たっぷりトマトのビーフシチュー カルシウムサラダ 果物(ぶどう)	こむぎこ さとう パン オリーブゆ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ トマト ぶどう にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	612
					21.9
					793
					27.3
4 きん	ピラフ 牛乳 ハンバーグ スパゲティーナポリタン 野菜スープ	こめ あぶら バター さとう スパゲティ オリーブゆ じゃがいも	チキンハム ハム チーズ ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン パセリ	699
	ながさき県のアジ 「トルコライス」				24
					884
					30.2
7 げつ	ごはん 牛乳 春巻 ほうれん草のピーナッツあえ 八宝菜	こめ あぶら ピーナッツ さとう ねりごま でんぶん	ぶたにく かまぼこ	きくらげ もやし にんじん たまねぎ ねぎ はくさい うぶやま食材 チンゲンサイ	703
					22.7
					889
					27.7
8 か	パインパン 牛乳 鮭のバター焼き チキンラタトゥイユ 果物(ぶどう)	こむぎこ さとう パン バター オリーブゆ	さけ とり	パイン しめじ ぶどう なす トマト たまねぎ ピーマン ズッキーニ にんにく	608
					30.8
					722
					36.7
9 すい	ごはん 牛乳 アスパラガスの卵いため かみかみするめあえ とりごぼう汁	こめ むぎ さとう オリーブゆ バター	ベーコン たまご さきいか とり チーズ だしこんぶ かつおぶし	だいこん えのきたけ きゅうり にんじん ねぎ レモン しいたけ ごぼう えのきたけ	633
	うぶやま食材 アスパラガス				24.7
					788
					29.7
10 もく	まるパン 牛乳 ホキあおさフライ かぼちゃサラダ コーンポタージュ	こむぎこ さとう パン パンこ あぶら じゃがいも バター	ハム ヨーグルト チーズ ホキ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ パセリ コーン	627
					22.3
					800
					27.9
11 きん	ごはん 牛乳 豚キムチいため 茎わかめのサラダ のっぺい汁	こめ むぎ さとう あぶら さといも でんぶん	ぶたにく あつあげ くきわかめ ちくわ とり だしこんぶ かつおぶし	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にら キャベツ たけのこ こんにやく きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	633
					26.5
					792
					32.9

14	ごはん 牛乳 キャベツの平つくね 春雨のすのもの 豚汁	こめ はるさめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	つくね たまご ぶたにく あつあげ だしりりこ	きゅうり にんじん ねぎ	633
				きくらげ だいこん	22.2
				ごぼう	777
				しょうが	26.5
15	ミルクパン 牛乳 ひじきスパゲティ ピーマンのツナあえ	こむぎこ さとう パン マーガリン スパゲティ オリーブゆ	ひじき あぶらあげ さつまあげ ツナ	たまねぎ えのきたけ	652
				にんじん いんげん	26
				しょうが ピーマン	848
				レモン	32.9
16	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー フルーツ白玉	こめ むぎ あぶら さといも しらたまもち	ぶたにく チーズ	たまねぎ だいこん もも	708
				しめじ エリンギ りんご	19.6
				にんにく しょうが	873
				パイン みかん	23.4
17	しよくばん 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ ラビオリスー ブルーベリージャム	パン あぶら ラビオリ じゃがいも オリーブゆ	チキンナゲット ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり	673
				にんじん コーン パセリ	25.3
				たまねぎ	847
				ブルーベリー	32.3
18	びりんめし 牛乳 千草やき 白玉汁 しょうがあえ	こめ さとう ごま あぶら しらたまもち	とうふ あぶらあげ たまご とり こんぶ かつおぶし ツナ	しいたけ ごぼう もやし	651
				にんじん だいこん	27.4
				きゅうり	806
				しょうが	33.5
19	 けいろう ひ こくみん きゅうじつ しゅうぶん ひ 敬老の日・国民の休日・秋分の日 				
20					
21					
22					
23					
24	黒糖パン 牛乳 ちゃんぽん 揚げしゅうまい チンゲンサイの中華あえ	こむぎこ さとう パン ごま くろざとう あぶら スパゲティ	ぶたにく いか かまぼこ しゅうまい	キャベツ もやし ねぎ	589
				にんじん きくらげ	25.7
				しょうが	821
				うぶやま食材 チンゲンサイ	34.2
25	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのみそ汁 お月見団子	こめ むぎ あぶら つきみだんご	ぶたにく あつあげ わかめ だしりりこ	たまねぎ しょうが ねぎ	664
				もやし にんじん	27.4
					814
					35
28	麦ごはん 牛乳 さんまのゆずみそ煮 かみかみサラダ やさいみそ汁	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	さんま さきいか あぶらあげ だしりりこ	ごぼう きゅうり コーン	691
				レモン たまねぎ	24.1
				にんじん	848
				ねぎ	28.8
29	コッペパン 牛乳 チリコンカン ささみのさっぱりサラダ ほうれん草のクリームシチュー	こむぎこ さとう パン あぶら いらごま じゃがいも あぶら バター	だいず ひきにく ささみ とり にく チーズ クリーム	たまねぎ ピーマン	610
				にんにく きゅうり	30.9
				にんじん ほうれんそう	781
				マッシュルーム	39.6
30	ごはん 牛乳 ルーローハン ゴーヤサラダ サンラータン	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ツナ とうふ ぶたにく	たまねぎ しょうが ねぎ	629
				たけのこ にがうり	26.4
				にんにく えのきたけ	787
				きゅうり もやし だいこん にんじん きくらげ	32.3

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。