



9 月 献 立 表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日曜日		9月の給食目標 朝ごはんの大切さについて知ろう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal)	下段：たんぱく質(g)	
1	月	＜防災の日＞ 救給カレー	牛乳	マーマレードチキン ビーンズポテトサラダ ジュリエンスープ	鶏肉 金時豆 豆乳 あさり	牛乳	にんじん	オレンジマーマレード きゅうり、コーン、セロリ たまねぎ、だいこん、キャベツ	救給カレー じゃがいも さとう	マヨネーズ 米油	619 22.7	685 28.4
2	火	うどん	シヨア	ちくわの磯辺揚げ おひたし 肉うどん汁 きんとんパイ	焼き竹輪 削り節 豚肉 なると	シヨア あおのり	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ しいたけ、ねぎ	うどん 小麦粉 きんとんパイ	米油	749 26.1	845 29.9
3	水	＜運動会応援献立＞ コーンピラフ	牛乳	厚揚げのピザ焼き コールスローサラダ ガルパンソーのがんばるそスープ 運動会応援ゼリー	厚揚げ あさり ひよこめ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ、マッシュルーム コーン、ズッキーニ、キャベツ きゅうり、レモン、しめじ	米 さとう じゃがいも 杏仁豆腐 ゼリー	バター マヨネーズ オリーブ油 米油	700 24.6	862 29.3
4	木	ごはん	牛乳	チンジャオロウスウ くらげのあえもの 中華風卵入りコーンスープ えだまめ	豚肉 くらげ ハム とうふ、卵	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	たけのこ、エリンギ、キャベツ もやし、たまねぎ、コーン えだまめ	米 さとう 片栗粉	米油 ごま油	616 32.0	786 39.4
5	金	ごはん	牛乳	そぼろ入り玉子焼き パンパンシー風サラダ ピリ辛みそ汁 オレンジ	卵 鶏ひき肉 とうふ あさり	牛乳	にんじん ほうれん草 みずな	たまねぎ、コーン、キャベツ きゅうり、もやし、えのきたけ だいこん、ねぎ、オレンジ	米 さとう 片栗粉	米油	617 26.3	779 31.7
8	月	行事食：重陽の節句 栗ごはん	牛乳	銀さわらの照り焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁 五目豆	銀さわら 大豆 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、ねぎ、しいたけ	米 くり さとう じゃがいも	ごま 米油	661 29.6	802 35.8
9	火	食パン	牛乳	ツナとチーズのキッシュ グリーンサラダ パンブキンポタージュ 手作りブルーベリージャム	卵 豆乳 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ マッシュルーム、レモン ブルーベリー	食パン さとう 白いんげん豆	マヨネーズ 米油 バター	660 28.5	877 36.7
10	水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 中華あえ にら玉みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん にら	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、はくさい、しいたけ	米 さとう	米油 ごま油 ごま	662 26.1	877 33.7
11	木	＜中3リクエスト＞ ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁 なし	さば、豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干しだいこん、しいたけ だいこん、ごぼう、ねぎ、なし	米 さとう こんにゃく じゃがいも	米油	633 30.9	816 39.1
12	金	ビビンバ	牛乳	春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	たまねぎ、ぜんまい、たけのこ ハーフ、しいたけ、ねぎ	米 さとう	米油	611 30.0	785 36.8
16	火	ごはん	牛乳	チーズインハンバーグ 花野菜サラダ ABCスープ マンゴープリン	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	カリフラワー、きゅうり だいこん、たまねぎ、えだまめ	米 さとう マカロニ マンゴープリン	米油	655 23.3	832 28.8
17	水	ごま菜めし	牛乳	五目卵焼き 梅入りおひたし 金時豆煮 鶏だんご汁	卵 削り節 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや こまつな みずな、にら	たまねぎ、しいたけ、だいこん もやし、梅、はくさい、ねぎ	米 さとう 金時豆	ごま 米油 ごま油	624 24.5	769 29.5
18	木	パンブキン パン	牛乳	なすのミートグラタン パッチョサラダ ポトフ ぶどう	鶏ひき肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト、パセリ ブロッコリー パプリカ にんじん	なす、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン レモン、たまねぎ、ぶどう	パン じゃがいも さとう	米油	680 30.1	908 38.7
19	金	＜秋の彼岸＞ まいだけ ごはん	牛乳	さんま磯辺立田揚げ からしあえ けんちん汁 おはぎ	油揚げ さんま 豚肉 とうふ	牛乳 刻み昆布 青のり	にんじん ほうれん草	まいだけ、えだまめ、キャベツ もやし、ごぼう、だいこん、ね ぎ	米、さとう じゃがいも こんにゃく 片栗粉、おはぎ	米油	647 22.4	768 26.2
22	月	ごはん	牛乳	鶏ささみカツ いそあえ なめこのみそ汁 にんじんしりしり	鶏肉 とうふ ツナ 卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ、きゅうり えのきたけ、なめこ、ねぎ	米 さといも	米油	560 24.4	730 31.5
24	水	カレーライス	牛乳	シーフードマリネ ももの豆乳ヨーグルトかけ	豚肉 いか 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり レモン、もも	米 むぎ じゃがいも さとう	米油	689 26.6	852 32.2
25	木	ごはん	牛乳	さわらの幽庵みそ焼き 塩昆布あえ こしね汁 チーズ	さわら、豚肉 とうふ 油揚げ、みそ	牛乳 昆布 チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん しいたけ、ねぎ	米 こんにゃく さといも	米油	578 28.8	723 34.8
26	金	スパゲッティ ミートソース	牛乳	チーズサラダ なし	豚ひき肉 大豆	牛乳 カツ丼 チーズ パルメザン チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、なし	スパゲッティ さとう	オリーブ油 米油 マヨネーズ	638 28.0	775 33.7
29	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国風わかめのサラダ トック入り五目中華スープ マンゴープリン	鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	こまつな チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり、もやし だいこん、たまねぎ、しいたけ ねぎ	米、片栗粉 はちみつ トック マンゴープリン	米油 ごま油	678 23.7	874 30.4
30	火	ごはん	牛乳	たらの甘酒みそフライ あさづけ 五目ひじき煮 沢煮椀	たら 大豆 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン ごぼう、だいこん、はくさい しいたけ、ねぎ	米 さとう パン粉	米油	585 25.9	741 31.7

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g 中学生 2.8g

◇今月の地産産物食材：米・牛乳・大根・キャベツ・ほうれん草・えだまめ・ぶどう・まいだけ・卵・こんにゃくなど