

9 月 献 立 表

片品村学校給食センター TEL.58-2554

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
				たんばく質	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：たんばく質(g)	
1	火	＜防災の日献立＞ 救給カレー	牛乳 マーマレードチキン ブロッコリーのサラダ ジュリエンスープ えだまめ	鶏肉 あさり	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	だいこん、きゅうり、コーン セロリ、たまねぎ、キャベツ しめじ、えだまめ	救給カレー さとう マーマレード	油	663 27.8	705 29.8
2	水	鶏飯	牛乳 とうふしゅうまい 中華あえ (鶏飯スープ) バナナ	卵 とうふしゅう まい 鶏肉	のり 牛乳	ほうれん草 パプリカ 葉ねぎ	しいたけ、切干しだいこん キャベツ、もやし、きゅうり とうがん、バナナ	米 さとう	油 ごま油 ごま	646 28.8	773 35.5
3	木	ごはん	牛乳 あじのみりんしょうゆ焼き コロコロキムチ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 (カラフル丼の具)	あじ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	にら にんじん さやいんげん こまつな	だいこん、きゅうり、白菜 ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	/	769 31.4
4	金	＜運動会応援献立＞ カラフル丼	牛乳 おひたし がし「ツ」-のがんばるぞ「フ」 運動会応援ゼリー	鶏ひき肉 大豆 焼き竹輪 あさり ひよこまめ	牛乳	にんじん ほうれん草	グリーンピース、コーン キャベツ、えのき、きゅうり たまねぎ、しめじ	米 さとう じゃがいも ゼリー バナナコッタ	油		830 32.2
7	月	ごはん	牛乳 酢豚 ごまドレッシングあえ 春雨スープ	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、もやし、きゅうり コーン、しいたけ、だいこん ねぎ、きくらげ	米 片栗粉 さとう 春雨	油 ごま油	641 25.9	813 31.8
8	火	食パン	牛乳 ツナとチーズのキッシュ グリーンサラダ パンフキンポタージュ 手作りのブルーベリージャム	液卵 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、だいこん、きゅうり たまねぎ、マッシュルーム ブルーベリー、レモン	パン さとう 白いんげん豆	マヨネーズ 油 バター	652 28.4	866 36.5
9	水	＜重陽の節句＞ 吹き寄せ ごはん	牛乳 赤魚の西京焼き ごまあえ なめこのみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ 赤魚 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 パプリカ みずな さやいんげん	ごぼう、しいたけ、キャベツ もやし、なめこ、ねぎ、みかん	米 さとう さといも	油 ごま	594 28.4	778 34.2
10	木	ごはん	牛乳 チンジャオロウスウ くらげのあえもの 中華風卵入りコンスープ	豚肉 くらげ ハム 豆腐 卵	牛乳	ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	たけのこ、エリンギ、きくらげ キャベツ、もやし、たまねぎ コーン	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	604 30	770 37.1
11	金	夏野菜カレー (むぎごはん)	牛乳 (夏野菜カレー) 海そうシーフードマリネ なし	いか 豚肉	牛乳 海そう	ブロッコリー パプリカ にんじん ピーマン かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、レモン たまねぎ、なす、ズッキーニ なし	米 むぎ じゃがいも 白いんげん豆	油	645 25.2	781 29.8
14	月	ごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツのあさづけ けんちん汁 パイン	豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん ごぼう、こんにゃく ねぎ、パイン	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油	663 30.4	797 34.4
15	火	＜中3別荘＞ わかめごはん	牛乳 さばのみそ煮 トマトとえだまめのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 チョコクレープ	さば みそ ツナ 油揚げ	わかめ 牛乳	ブロッコリー トマト にんじん ほうれん草	キャベツ、きゅうり、えだまめ レモン、だいこん、しめじ ねぎ	米 さとう クレープ	油	668 28.2	839 35.6
16	水	ごはん	牛乳 鶏のから揚げ 梅入りおひたし にら玉みそ汁 にんじんしりしり	鶏肉、削り節 あさり 油揚げ、卵 ツナ	牛乳	こまつな みずな にんじん にら	だいこん、もやし、梅 たまねぎ、しいたけ	米	油	661 27.5	873 35.6
17	木	アップルパン	牛乳 なすのミートグラタン かまぼこサラダ レタスマルクススープ ぶどう	鶏肉 大豆 かまぼこ ウィンナー あさり	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー みずな にんじん	なす、ズッキーニ、しめじ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、レタス、たまねぎ ぶどう、りんご	パン さとう じゃがいも	油 ごま油	612 26.2	820 33.4
18	金	行事食：秋の彼岸 まいたけ ごはん	牛乳 さんまの塩焼き からしあえ 呉汁 おはぎ	油揚げ さんま 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	まいたけ、えだまめ、キャベツ もやし、だいこん、こんにゃく ごぼう、しいたけ	米 さとう さつまいも おはぎ	油	651 26.3	775 31.5
24	木	ラーメン	シヨア ショウロンボウ パンサンスー みそラーメンスープ かぼちゃとごまのケーキ	小籠包 鶏肉 なると	シヨア わかめ 練乳 牛乳	こまつな みずな パプリカ にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし コーン、ねぎ	中華麺 春雨 さとう 小麦粉	ごま油 ごま	601 24.6	780 28.7
25	金	行事食：十五夜 栗ごはん	牛乳 カマス立田揚げ いそあえ こしね汁 十五夜ゼリー	カマス 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ、きゅうり、えのき こんにゃく、しいたけ、ねぎ	米 くり さといも ゼリー	油	601 26.7	796 32.2
28	月	ごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き 塩ナムル サンラータン チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 パプリカ にら	キャベツ、もやし、きゅうり しらたき、たまねぎ、たけのこ えのき、ねぎ	米 片栗粉	ごま油 ごま	/	837 36.8
29	火	カレーピラフ	牛乳 厚揚げのピザ焼き 花野菜サラダ ABCスープ ヨーグルト	ベーコン 厚揚げ ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム えだまめ、カリフラワー キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、しめじ、セロリ	米 さとう マカロニ	バター 油		777 33.5
30	水	牛丼	牛乳 (牛丼の具) ごぼうサラダ 青菜のみそ汁 金時豆煮	牛肉 豆乳 豆腐	牛乳	ほうれん草 パプリカ こまつな にんじん	たまねぎ、しいたけ、しめじ きゅうり、コーン、ごぼう はくさい、ねぎ	米 さとう 金時豆	油 マヨネーズ	801 27.7	924 34.3

*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 2.3g
中学生 3.0g

◇今月の地場産物食材：米・牛乳・大根・さやいんげん・ピーマン・パプリカ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。