

令和2年9月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	火	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー チンジャオロース ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ベーコン わかめ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ チンゲンさい きゃべつ しいたけ しょうが	659 (758)	22.2 (25.0)	
2	水	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ やさいのさっぱりいため カクテルゼリー-いりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ	パン さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	にんじん きゃべつ しめじ みかん パイナップル おうとう	639 (778)	24.5 (29.0)	
3	木	チキンライス ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ ポイルきゃべつ ひとくちソース コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく すりみ チーズ らんぱく	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし セロリー	644 (758)	20.8 (23.5)	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき やながわふうに きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく たまご あぶらあげ とうふ	ごはん ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ あおねぎ ごぼう こんにやく えだまめ なめこ しいたけ だいこん	636 (753)	28.3 (33.3)	
7	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのオープンやき レタスのスープ きゃべつとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン オリーブゆ あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ こまつな レタス	633 (768)	27.1 (32.7)	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう いかメンチカツ きゅうりのとさあえ ばちじる	ぎゅうにゅう いか たら かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう そうめん でんぷん パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが あおねぎ きゃべつ	633 (752)	21.3 (24.9)	
9	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう ハムステーキ まめのスープ マカロニときのこのサラダ	ぎゅうにゅう ハム ツナ ウインナー だいず いんげんまめ	パン くろざとう こめこマカロニ じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ セロリー	664 (818)	29.3 (35.7)	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじききんぴら ふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら ふ でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく しめじ あおねぎ	631 (769)	24.7 (30.1)	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのなんぶやき えだまめ かきたまじる ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう ごま でんぷん	にんじん えだまめ えのきだけ あおねぎ	647 (744)	30.6 (34.0)	
14	月	パン ぎゅうにゅう オムレツ いためビーフン とうふとにらのスープ マーマレード	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ とりにく	パン ビーフン さとう あぶら ごまあぶら でんぷん マーマレード	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ あおねぎ しょうが にら トマト	636 (750)	25.6 (29.8)	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ひらつくね きりほしだいこんのもの たまねぎのみそ煮 ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう ひらてん みそ あぶらあげ わかめ とりにく (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん ふ あぶら	にんじん たまねぎ きりほしだいこん あおねぎ きゃべつ しょうが	633 (764)	20.9 (25.3)	
16	水	パン ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき コンキリエのスープ ほうれんそうとソーセージのいためもの	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ホキ	パン マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ レモン ほうれんそう きゃべつ とうもろこし パセリ	631 (767)	27.2 (31.3)	
17	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ やさいのごまあえ えのきのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにく とうふ	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ ごま じゃがいも でんぷん さとう	にんじん たまねぎ たくあん はくさい えのきだけ きゃべつ ほうれんそう あおねぎ	658 (753)	20.8 (23.8)	
18	金	ポークカレー ぎゅうにゅう パインサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり パイナップル	677 (796)	19.9 (22.6)	
23	水	こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソース きゃべつアーモンドあえ くりとかぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	こめこパン さとう こむぎこ アーモンド くり マーガリン	にんじん たまねぎ トマト にんにく きゃべつ かぼちゃ ほうれんそう パセリ	676 (782)	25.9 (28.3)	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに さけのありまやき ぶどう	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ さけ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	にんじん だいこん こんにやく ぶどう	672 (795)	28.6 (33.6)	
25	金	ごはん のむヨーグルト コリアンチキン もやしのナムル もずくじる	のむヨーグルト とりにく みそ とうふ かまぼこ もずく	ごはん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん もやし えのきだけ ほうれんそう あおねぎ	635 (760)	22.7 (26.9)	
28	月	クロワッサン(中) ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいいため やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	うどん でんぷん あぶら やきプリンタルト (クロワッサン)	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	651 (835)	26.0 (32.6)	
29	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのごまだれかけ こまつなのいために さつまじる	ぎゅうにゅう さんま ひらてん あぶらあげ やきどうふ みそ	ごはん さとう ごま でんぷん あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな あおねぎ	638 (765)	23.4 (28.1)	
30	水	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース じゃがいもとツナのソテー にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ ぶたにく とりにく	パン さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ はるさめ パンこ	にんじん きゃべつ はくさい たまねぎ しいたけ あおねぎ	650 (776)	27.5 (31.4)	
						今月の平均	647 (772)	24.9 (29.1)

☆リクエスト献立について

神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までに、『もう一度食べたい献立』のアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。それぞれの1位から3位までの献立を9月から3月に取り入れます。
※リクエスト献立には——を引いています。

	ごはん	パン	ごはんのおかず	パンのおかず
1位	たこめし	きなこパン	鹿(豚)肉のカリン揚げ	シチュー
2位	キムタクごはん	パインパン	鶏肉のレモン酢焼き	コーンポタージュ
3位	かにめし	アップルパン	さばのみそ煮	鶏肉のレモン酢焼き
4位	五目ごはん	黒砂糖パン	肉料理	ハンバーグ
5位	チキンピラフ	米粉パン	カレー	ポテトカップグラタン



今月の献立より

11日(金)・・・食育の日献立

『スポーツ栄養に関する献立』を実施します。運動で消費される栄養素を補う献立です。

今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ
(神河町産の食材には、~~~~~を入れています。)

