

令和3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
2	木	なめし ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ そうめんじる きゅうりのピリからいため	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう そうめん	にんじん ひろしまな きょうな だいこんば きゅうり しいたけ あおねぎ	666 (763)	26.3 (28.7)
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ とりにくのレモンずやき かぼちゃのみそしる ほうれんそうともやしのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ごはん こむぎこ さとう	にんじん ほうれんそう もやし レモン たまねぎ かぼちゃ あおねぎ	640 (753)	25.3 (29.5)
6	月	こめこパン ぎゅうにゅう あげぎょうざ いためビーフン とうふとにらのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめこパン あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎこ	にんじん きゃべつ たまねぎ しいたけ あおねぎ もやし しょうが にら みかん	654 (753)	23.2 (26.2)
7	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき けんちんじる きりぼしだいこんのもの ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ ひらてん とりにく (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん きりぼしだいこん だいこん ごぼう あおねぎ こんにやく	639 (793)	27.1 (34.1)
8	水	パン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ トマトとたまごのスープ きゃべつとツナのあまぜソース	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン たまご	パン さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ レタス トマト	641 (783)	28.7 (34.1)
9	木	ちらしずし(錦糸卵は別配缶) ぎゅうにゅう さかなのてんぷら ミニトマト ふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たまご わかめ あぶらあげ みそ すずき	ごはん さとう あぶら ふ こむぎこ でんぷん	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ あおねぎ ミニトマト えのきだけ	632 (745)	24.1 (25.6)
10	金	チキンカレー ぎゅうにゅう さんしょくゼリーいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー さとう	にんじん たまねぎ にんにく みかん おうとう りんご パイナップル	684 (810)	19.9 (22.7)
13	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやきふう とうがんのスープ マカロニときのこのサラダ ぶどうのゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン こめこマカロニ ごまあぶら ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム とうがん しいたけ あおねぎ	648 (778)	27.4 (33.0)
14	火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやきにく フライドポテト とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン にんにく エリンギ あおねぎ	664 (786)	21.3 (25.0)
15	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさいのチャンプル チキンパスタスープ	ぎゅうにゅう さけ とうふ ツナ たまご とりにく	パン あぶら マカロニ マヨネーズ くろざとう	にんじん きゃべつ もやし レモン たまねぎ セロリー	634 (783)	30.0 (36.8)
16	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ハムステーキ きゃべつとピーナッツあえ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン ハム とりにく	ごはん さとう オリーブゆ ピーナッツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし トマト しょうが にんにく ほうれんそう きゃべつ レタス	657 (757)	26.2 (29.2)
17	金	ごはん ぎゅうにゅう マダイのゆずふうみ ひじききんぴら たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう マダイ ひじき とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ごはん でんぷん さとう あぶら	にんじん ごぼう ゆず たまねぎ あおねぎ こんにやく えだまめ	648 (801)	24.2 (34.1)
21	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ポイルきゃべつ ひとくちソース つきみじる じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら もち さといも ゼリー	にんじん きゃべつ だいこん ごぼう しいたけ あおねぎ	688 (808)	24.2 (29.0)
22	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソース コーンポターージュ おんやさいサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト とうもろこし きゃべつ きゅうり	641 (787)	25.7 (33.2)
24	金	ごはん のむヨーグルト さばのみそに うらかみそぼろ かきたまじる	のむヨーグルト さば みそ ぶたにく ひらてん たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら	にんじん ごぼうこんにやく もやし えのきだけ あおねぎ	644 (794)	26.2 (32.7)
27	月	パン ぎゅうにゅう いちごジャム フランクフルトのてっぱんやき ごぼうのマヨネーズソース オニオンスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ ベーコン	パン さとう ごま マヨネーズ あぶら いちごジャム	にんじん ごぼう きゃべつ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	651 (773)	26.9 (30.8)
28	火	ごはん ぎゅうにゅう シイラのてりやき だいやのごもくに さつまじる	ぎゅうにゅう シイラ だいや とりにく やきとうふ みそ	ごはん さとう あぶら でんぷん さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく たまねぎ あおねぎ	643 (766)	28.9 (34.4)
29	水	ミルクパン(小3~6年生) クロワッサン(中) チャンポンめん ぎゅうにゅう スクランブルエッグ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なるど たまご ソーセージ	ミルクパン ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら さとう あぶら (クロワッサン)	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ こまつな りんご	658 (753)	27.0 (37.9)
30	木	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ ししゃも わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく きゅうり	647 (778)	23.3 (28.7)

☆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	キムタクごはん	きなこパン	鹿肉のカリン揚げ	シチュー
2位	たこめし	パンパン・黒砂糖パン	カレー	コーンポターージュ
3位	かにめし		鶏肉のレモン酢焼き	ハンバーグ

* 今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ・じゃがいも・きゃべつ・ゆず (神河町産の食材には_____を入れています。)

* 県産食材

17日(金)のマダイは**兵庫県産**を使用しています。



今月の平均

652
(777)

25.6
(30.7)

今月の献立より

14日(火)・・・食育の日献立

『スポーツ栄養に関する献立』を実施します。運動によって消費される栄養素を補う献立です。バランスよく食べることが大切です。

21日(火)・・・お月見献立

お月見にちなんで、月見汁と十五夜デザートがつけます。