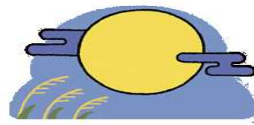


令和4年9月分給食予定献立表



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	金	なめし のむヨーグルト ちくわのいそかあげ かぼちゃのみそしる きゅうりのピリからいため	のむヨーグルト ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ さとう あぶら	にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ あおねぎ きょうな ひろしまな だいこんば	644 (741)	23.0 (25.6)
5	月	パン ぎゅうにゅう やきぎょうざ いためビーフン とうがんのスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく だいでこ	パン ビーフン あぶら ごまあぶら でんぷん さとう みかんジャム こむぎこ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ しょうが とうがん しいたけ なら	635 (779)	22.6 (27.3)
6	火	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 パイナップル おうとう りんご	648 (771)	20.2 (23.4)
7	水	ミルクパン(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう やきそば コーンのきゃべつあげ ミニトマト れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たら	ミルクパン やきそばめん あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう こめこ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ とうもろこし ミニトマト みかん しょうが	645 (740)	21.4 (24.5)
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ダッカルビ あまからじゃがいも ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ エリンギ なら チンゲンさい	639 (757)	26.1 (30.4)
9	金	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのてんぷら おつきみゼリー ほうれんそうのかつおあえ つきみじる	ぎゅうにゅう とびうお かまぼこ かつおぶし	ごはん てんぷらこ あぶら もち さといも ゼリー	にんじん ほうれんそう きゃべつ だいこん ごぼう しいたけ あおねぎ	655 (755)	23.6 (26.2)
12	月	パン ぎゅうにゅう オムレツ レタスのスープ マカロニときゃべつのソテー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たまご	パン マカロニ マヨネーズ あぶら でんぷん	にんじん きゃべつ レタス とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	646 (821)	23.2 (28.7)
13	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのゆずふうみ ひじきのいために たまねぎのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ とうふ わかめ かつおぶし のり	ごはん でんぷん あぶら さとう	にんじん ゆず こんにやく えだまめ たまねぎ あおねぎ	650 (753)	28.2 (31.4)
14	水	パン ぎゅうにゅう <u>にこみハンバーグ</u> おんやさいサラダ ドレッシング じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう でんぷん じゃがいも ドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリー	638 (770)	24.1 (28.6)
15	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット こまつなのびたし もちむぎそうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ すりみ とうにゅう	ごはん ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ もちむぎそうめん でんぷん	にんじん たくあん はくさい こまつな もやし しいたけ あおねぎ たまねぎ にんにく	640 (746)	26.4 (30.0)
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ やながわふうに きのこのすましじる ぶどうのゼリー	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	662 (780)	29.4 (34.9)
20	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき もやしのあえもの さつまじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう とりにく みそ やきどうふ あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん ごま さとう ごまあぶら さつまいも	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう あおねぎ	637 (837)	26.8 (34.7)
21	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ツナポテトサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	パン でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ エリンギ きゃべつ マッシュルーム とうもろこし	648 (799)	27.5 (33.3)
22	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのヤンニョムかけ きんぴらごぼう かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんじん しろねぎ にんにく しょうが こんにやく えだまめ ごぼう えのきだけ あおねぎ	638 (768)	27.1 (32.2)
26	月	バターロール(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいのチャンプル さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ たまご	バターロール うどん あぶら さつまいもとくりのタルト	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	681 (758)	27.4 (31.9)
27	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかぼすレモンに うらかみそぼろ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら さといも でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく もやし だいこん あおねぎ かぼす レモン	654 (753)	30.4 (34.3)
28	水	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース やさしいさっぱりいため クリームシチュー	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ とりにく	こめこパン さとう でんぷん ごまあぶら あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ	651 (759)	28.5 (31.7)
29	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう さけのフライ コンキリエのスープ きゃべつのピーナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン さけ とりにく	ごはん さとう あぶら パンこ オリブ油 ピーナッツ でんぷん マカロニ じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ トマト しょうが マッシュルーム とうもろこし にんにく きゃべつ ほうれんそう	644 (747)	26.7 (29.9)
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいのいために たまごやき きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきどうふ たまご わかめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ こんにやく もやし きゅうり	645 (750)	26.7 (29.9)

今月の平均	647 (768)	25.8 (29.9)
-------	--------------	----------------

☆リクエスト献立

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(クリームシチュー)
2位	たこめし	パンパン	さばのみそ煮	コーンポタージュ
3位	かにめし	黒砂糖パン	鶏肉のレモン酢焼き	ハンバーグ

☆今月の神河町産

米・米粉・じゃがいも・里芋・玉ねぎ・かぼちゃ・ゆず (* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

今月の献立より

9日(金)・・・お月見献立

お月見にちなんで、「月見汁」と「お月見ゼリー」がつけます。

13日(火)・・・食育の日献立

今月のテーマは、『スポーツ栄養に関する献立』です。運動によって消費される栄養素を補う献立です。バランスのよい食事をとることが大切です。