

令和5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
4	月	<u>パインパン</u> りゅうにゅう <u>とりにく</u> のレモンずやき とうがんのスープ じゃがいもとズッキーニのソテー	りゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも オリーブゆ はるさめ ごまあぶら	にんじん ズッキーニ たまねぎ とうがん しいたけ あおねぎ	668 (828)	27.5 (32.9)
5	火	うめちりごはん りゅうにゅう ちくわのいそかあげ きんぴらごぼう きのこわかめのすましじる	りゅうにゅう しらす ちくわ あおのり りゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ	ごはん ごま さとう でんぶん てんぷらこ あぶら	にんじん うめ だいこんば きょうな ひろしなご ぼう こんにやく しめじ えだまめ エリンギ あおねぎ	646 (741)	26.8 (30.5)
6	水	ミルクパン(小3～6年先中) りゅうにゅう ながさきさうどん きゃべつのピーナッツあえ オムレツ れいとうフルーツおうとう	りゅうにゅう ぶたにく いか たまご なたまき	ミルクパン さらうどん でんぶん ごまあぶら ピーナッツ さとう オリーブゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ あおねぎ とうもろこし トマト ほうれんそう とうとう	634 (744)	25.1 (28.3)
7	木	ごはん りゅうにゅう さかなのてんぷら かぼちゃのみそじる きゅうりのピリからいため	りゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん	にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	667 (760)	23.3 (26.4)
8	金	チキンカレー りゅうにゅう はちみつレモンゼリーいりフルーツミックス おさかなソーセージ	りゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく おうとう みかん パイナップル	692 (816)	21.5 (24.3)
11	月	パン りゅうにゅう <u>マーシャルピーンズ</u> ポテトカップグラタン オニオンスープ きゃべつとツナのあまずいため	りゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ	パン マーシャルピーンズ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ マーガリン	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	636 (757)	23.0 (27.0)
12	火	ごはん りゅうにゅう スタミナやきにく フライドポテト しめじの ヨーグルト(中)	りゅうにゅう りゅうにゅう みそ とうふ かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン にんにく しめじ あおねぎ	632 (785)	22.6 (28.2)
13	水	パン りゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさいのチャンプル ミネストローネ	りゅうにゅう さけ とうふ ツナ たまご ベーコン	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんじん レモン きゃべつ もやし たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	640 (775)	32.4 (37.3)
14	木	<u>キムタクごはん</u> りゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ もやしのあえもの とうふのみそじる	りゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ えのきだけ たくあん はくさい あおねぎ しょうが にんにく	644 (752)	29.1 (32.6)
15	金	ごはん りゅうにゅう さばのゆうあんやき そうめんじる ぶたにくといとこんにやくのにもの ふりかけ	りゅうにゅう さば ぶたミンチ かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも そうめん	にんじん ゆず こんにやく しょうが たまねぎ えだまめ しいたけ あおねぎ	655 (751)	29.3 (31.9)
19	火	ごはん りゅうにゅう はるまき チャプチェ たまごとチンゲンさいのスープ	りゅうにゅう りゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	ごはん さとう はるさめ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ こめこ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ あおねぎ チンゲンさい きゃべつ	667 (819)	21.4 (25.2)
20	水	パン りゅうにゅう <u>わふうハンバーグ</u> ツナポテトサラダ やさいスープ	りゅうにゅう ハンバーグ ツナ ぶたにく	パン さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	642 (789)	27.3 (32.6)
21	木	ごはん りゅうにゅう いわしのみぞれに きゅうりのすのもの けんちんじる おこめのムース	りゅうにゅう いわし わかめ とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん ごま さとう あぶら さとも ムース	にんじん だいこん きゅうり ごぼう こんにやく あおねぎ	637 (783)	22.2 (27.7)
22	金	ごはん のむヨーグルト ぶたにくのしょうがやき だいずのごもくに たまねぎのみそじる れいとうみかん	のむヨーグルト ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら	にんじん しょうが ごぼう たけのこ こんにやく たまねぎ みかん	643 (767)	28.3 (34.2)
25	月	クロワッサン(中) りゅうにゅう ミートスパゲッティ えびフライ コーンサラダ ドレッシング やきプリンタルト	りゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ えび	スパゲッティ さとう あぶら ドレッシング こむぎこ パンこ (クロワッサン) やきプリンタルト	にんじん もやし たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	651 (837)	26.4 (31.3)
26	火	ごはん りゅうにゅう かんとくに ささみときゃべつのいためもの プルーン あじつけのり	りゅうにゅう りゅうにゅう ひらてん あつあげ のり	ごはん じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにやく きゃべつ ゆず プルーン	635 (753)	24.1 (27.9)
27	水	こめこパン りゅうにゅう ポロニアステーキ <u>クリームシチュー</u> ほうれんそうとソーセージのソテー	りゅうにゅう ハム ソーセージ とりにく	こめこパン じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	646 (781)	26.8 (31.8)
28	木	ごはん りゅうにゅう ホキのレモンふうみ こうやどうふのもの さつまじる	りゅうにゅう ホキ みそ こうやどうふ ちくわ たまご あぶらあげ やきどうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう さつまいも	にんじん レモン たまねぎ こんにやく えだまめ あおねぎ	664 (791)	27.4 (32.4)
29	金	くりごはん りゅうにゅう とりにくのなんぶやき こまつなのびたし つきみじる じゅうごやデザート	りゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	ごはん くり さとう ごま でんぶん じゃがいも ゼリー	にんじん こまつな もやし かぼちゃ だいこん ごぼう しめじ しいたけ あおねぎ	659 (769)	25.9 (30.3)

☆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	パインパン	鶏肉のレモン酢焼き	マーシャルピーンズ
3位	かにめし	黒砂糖パン	ホキの黄金焼き	ハンバーグ・コーンポタージュ

☆今月の神河町産

米・米粉・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。)

今月の平均	650 (779)	25.8 (30.2)
-------	--------------	----------------

今月の献立より

22日(金)・・・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。
29日(金)・・・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。