



H27 9月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやにく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく・デザート					
1	火	コッペパン		エビフライ(幼1小中2)、タルタルソース、カミカミサラダフルーツカクテル	あぶら、さとう ごまあぶら、ゼリー タルタルソース	ぎゅうにゅう、エビフライ いか	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、みかん、もも パインアップル	703	803
2	水	むぎごはん		ぎゅうどん あさりのごまドレッシング ヨーグルト	しらたき ごま、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、あさり ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、キャベツ	612	859
3	木	ツイストパン		マーボーナス かいそうサラダ ぶどう	さとう、あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ わかめ、ちりめん	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ しょうが、にんにく、だいこん きゅうり、にんじん、ぶどう	648	780
4	金	むぎごはん		なつやさいのカレーライス きゅうりのピリカラづけ れいとうパン	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、スキムミルク こなチーズ	なす、たまねぎ、パプリカ ピーマン、かぼちゃ、にんにく しょうが、きゅうり、パインアップル	725	969
7	月	なめし		てづくりトンカツ(幼小1中2) ポイルキャベツ、ソース すましじる	こむぎこ パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、わかめ、とうふ、 かまぼこ	キャベツ、にんじん、ねぎ えのきたけ	650	816
8	火	げんりょうパン		れいめん やさしいしゅうまい(幼小2中3) イチゴジャム	イチゴジャム ちゅうかめん	ぎゅうにゅう、ハム やさしいしゅうまい	きゅうり、もやし、しいたけ コーン	662	832
9	水	ごはん		ちくわのカレーあげ(2) すのもの にくだんごとやさいのスープ	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ こなチーズ、ちりめん わかめ、にくだんご、えび	きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ	670	827
10	木	こくとうパン		ほうれんそうグラタン ピーナッツあえ レタスとウィンナーのスープ	ピーナッツ さとう	ぎゅうにゅう、ウィンナー ほうれんそうグラタン	レタス、たまねぎ、にんじん セロリ、にんにく、こまつな キャベツ	644	754
11	金	ごはん		とりにくのてりやき こまつなとキャベツのごまあえ キムチスープ	さとう、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく ちりめん、ぶたにく とうふ	しょうが、こまつな、キャベツ えのきたけ、はくさいキムチ、 はくさい、にんじん、ねぎ	638	786
14	月	ごはん		まぐろのたつたあげ かぼちゃのそぼろに アシドミルク	あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、まぐろ とりミンチ、アシドミルク	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、いんげんまめ	757	924
15	火	げんりょうパン		カレーうどん ツナサラダ なし	うどん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく あぶらあげ、ツナ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、だいこん なし	654	809
16	水	ごはん		いわしのかばやきふう くきわかめのあえもの かぼちゃのみそしる	かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう、いわし くきわかめ、とりささみ あぶらあげ	しょうが、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	731	890
17	木	メロンパン		いかのてんぷら だいすサラダ もずくスープ	あぶら、ごま さとう	ぎゅうにゅう、だいす いかのてんぷら、チーズ もずく、とりにく、とうふ	コーン、きゅうり、たまねぎ はくさい、ねぎ	729	849
18	金	ごはん		さばのみりんぼし きんぴらごぼう キャベツときゅうりのゆかりあえ	あぶら、さとう こんにやく	ぎゅうにゅう、とりにく さばのみりんぼし、いか あぶらあげ	ごぼう、にんじん、きゅうり キャベツ	666	788
24	木	うすまきパン		とりにくのレモンソース あっさりポテトサラダ レアチーズ(いちごあじ)	かたくりこ、 さとう、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく ハム、レアチーズ	コーン、にんじん、きゅうり	807	969
25	金	ごはん		ちくぜんに こうやどうふのサラダ つきみだんご(幼2小3中4)	さといも、あぶら こんにやく、ごま つきみだんご	ぎゅうにゅう、とりにく うすらたまご、こうやどうふ	ごぼう、にんじん、だいこん きゅうり、もやし	747	923
28	月	すしめし		てまきすし(たまご、きゅうり ツナ、たくあん)のり こまつなのみそしる	マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご ツナ、のり、あぶらあげ チーズ(中)	きゅうり、たくあん、こまつな にんじん	598	735
29	火	コッペパン		えびのチリソース ちゅうかサラダ グレープゼリー	かたくりこ、あぶら さとう、はるさめ ごま、ゼリー	ぎゅうにゅう、えび、いか	しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし きゅうり	787	941
30	水	ごはん		ぶたにくのしょうがやき とさあえ そうめんじる	あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、とうふ かまぼこ	しょうが、もやし、こまつな にんじん、ねぎ	635	781

こんだてだより

9月25日…「お月見献立」里芋を使った煮物とお団子のデザートの給食です。

材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承下さい。

*おはしは毎日持ってきてください。

お月見を楽しみましょう

きれいな月~

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

秋に多くとれる“きのこ”には、いろいろな種類があります。

□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。

①

シ□ジ

②

□ノキタケ

③

マ□タケ

④

エ□ンギ

きのこは食物繊維たっぷり！答えはうらの右下を見てね！