



# H28 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
		しゆしょく	牛乳	ふくしょく・デザート					
1	木	げんりよう パン		カレーうどん ピーナッツあえ ぶどう	うどん、さとう げんりよう じゃがいも パン ピーナッツ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、ぶどう	711	886
2	金	わかめ ごはん		かぼちゃのてんぷら きゅうりのそくせきづけ ぶたじる	こむぎこ わかめ あぶら、さとう ごはん さといも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	674	855
5	月	ごはん		にくじゃがに いそかあえ アシドミルク(小中)	じゃがいも ごはん しらたき さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、かつおぶし、 ひじき、アシドミルク	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 こまつな	659	799
6	火	げんりよう パン		れいめん あげはるまき マーシャルピーンズ	ちゅうかめん げんりよう さとう、あぶら パン マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう、はるまき、 ハム	きゅうり、もやし、コーン、 しいたけ	693	810
7	水	ごはん		チーズはんぺんフライ とさあえ しそあじひじき こうやどうふのもの	あぶら、さとう ごはん	ぎゅうにゅう、チーズはんぺん フライ、かつおぶし、とりにく、 あぶらあげ、こうやどうふ	キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさい	737	880
8	木	コッペパン		とりにくのてりやき フルーツしらたま コールスローサラダ	さとう、かたくりこ コッペパン しらたまだんご	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	しょうが、みかん、もも、 パインアップル、キャベツ、 にんじん、きゅうり	676	813
9	金	ごはん		マーボーナス パンサンスー アイスクリーム	あぶら、かたくりこ ごはん さとう、はるさめ ごま、アイスクリーム	ぎゅうにゅう、ぶたにく	なす、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しょうが、にんにく、 きゅうり	759	944
12	月	ごはん		かぼちゃのそぼろに あさりのごまドレッシング ジョア(小中)	さとう、ごま ごはん あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 あさり、ジョア	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん しょうが、いんげんまめ、 ほうれんそう、キャベツ	694	845
13	火	コッペパン		とりにくのケチャップソース ポテトサラダ コンソメスープ	かたくりこ コッペパン じゃがいも さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ハム	しょうが、コーン、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、キャベツ セロリ、にんにく、パセリ	749	907
14	水	むぎごはん		なつやさいのカレーライス こまつなサラダ	あぶら、さとう むぎごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、ツナ	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、こまつな、にんじん	663	827
15	木	こくとう パン		スコッチエッグ きのこスープ つきみだんご	つきみだんご こくとうパン	ぎゅうにゅう、 スコッチエッグ、とうふ、 きなこ	こまつな、えのきたけ、しめじ たまねぎ、にんじん、	688	840
16	金	ごはん		いかのかりんあげ ナムル ワンタンスープ	かたくりこ ごはん あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、いか にくいりワンタン	もやし、こまつな、しいたけ、 チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん	770	960
20	火	げんりよう パン		しおやきそば かいそうサラダ ミニトマト(小中2幼1)	やきそばめん げんりよう あぶら、さとう パン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちくわ、わかめ、ちりめん	たまねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、コーン、ねぎ、 だいこん、きゅうり、ミニトマト	633	779
21	水	ごはん		とりにくのうめふうみあげ きゅうりのこんぶづけ かわりきんぴら	さとう、あぶら、ごま ごはん かたくりこ、こむぎこ こんにゃく	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちりめん、しおこぶ、 あぶらあげ、	ねりうめ、きゅうり、ごぼう、 にんじん、パプリカ、ピーマン	778	969
23	金	ごはん		れんこんのはさみあげ ソース キャベツのゆかりあえ みそしる あじつかけり	あぶら ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう、 れんこんのはさみあげ、 あぶらあげ、わかめ、のり	キャベツ、ゆかり、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	689	821
26	月	むぎごはん		ビビンバ わかめスープ かたぬきチーズ	さとう、ごま むぎごはん ごまあぶら、 ラーゆ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、わかめ、とうふ チーズ	しょうが、にんじん、もやし、 ほうれんそう、ぜんまい、 えのきたけ、ねぎ	617	746
27	火	メロンパン		ミートかぼちゃ ソース ポイルキャベツ コーンスープ	あぶら、 メロンパン じゃがいも	ぎゅうにゅう、 ミートかぼちゃ、ベーコン こなチーズ、スキムミルク	コーン、にんじん、たまねぎ、 パセリ	803	921
28	水	ごはん		おやこどんぶり ばいにくあえ	さとう、あぶら ごはん	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、かまぼこ、 かつおぶし	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、ねりうめ、	669	827
29	木	コッペパン		ホキのチリソースかけ ちゅうかサラダ なし	かたくりこ、あぶら コッペパン さとう、はるさめ、 ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、いか	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、なし	670	806
30	金	ごはん		ホイコーロー チンゲンサイのスープ ヨーグルト	あぶら、さとう ごはん ごまあぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ、 ぶたにく、とうふ、もずく ヨーグルト	キャベツ、ねぎ、ピーマン、 しょうが、にんにく、しいたけ、 チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	701	848

### こんだてだより

1日… 中尾さんの畑でとれた「ぶどう」が登場します。  
登下校中に、たくさんのおいしそうなぶどうを見て、  
楽しみにしている人もいるのではないのでしょうか。  
15日… 「お月見献立」お月様をイメージしたスコッチエッグと  
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。ご了承ください。  
\*おはしは毎日持ってきてください。

今月の  
地元の野菜・果物

たまねぎ

じゃがいも

かぼちゃ

ぶどう