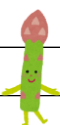
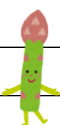
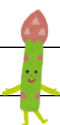


9月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）	
									たんぱく質（g）	
									脂質（g）	
									塩分（g）	
2・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			626	
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・きくらげ・生姜	砂糖・片栗粉	あぐら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	22.1	
	グリーンボール		スキムミルク・牛乳	ゴーヤ		蒸しパンミックス・はちみつ	バター・油		17.5	
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒	1.5	
3・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			595	
	魚のクリームコーン焼き	あかうお 赤魚		パセリ	コーン			ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう	24.8
	ひじきの炒り煮	豚肉・天ぷら・大豆	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	あぐら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	18.6	
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・蒲鉾		人参・ネギ	玉ねぎ・椎茸			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0	
4・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			666	
	手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・パン粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・しお・こしょう・ナツメグ	26.8	
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	あぐら ごま油	す 酢・醤油	20.6	
	沢煮椀	豚肉		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・切干大根・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒・こしょう	2.5	
5・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			668	
	白身魚のチリソース煮	すけそうだら		人参・パプリカ・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・片栗粉	かシューナッツ・油	ケチャップ・醤油・エビチリソースの素・中華スープ・塩・こしょう	25.6	
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	はるさめ 春雨	あぐら 油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	19.2	
	ぶどう				ぶどう					
6・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			551	
	スープパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	チキンガラスープ・ルウ・白ワイン・塩・こしょう・コンソメ	23.9	
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・梅	砂糖		あお 青じそドレッシング	18.5	
	瀬戸内レモンゼリー		寒天		レモン果汁	みず	水あめ		2.6	
9・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			593	
	いわしおかか煮	いわし・かつお節				砂糖・片栗粉		しょうゆ 醤油・みりん	22.0	
	ピーマン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ピーマン	あぐら 油	しょうゆ 醤油・オイスターソース・酒・塩・こしょう・みりん	16.1	
	夏野菜のみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・ナス			いりこ・酒	1.7	
10・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			642	
	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・パセリ・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン	20.0	
	野菜サラダ			アスパラ・人参・パプリカ・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス	砂糖	わふう 和風ドレッシング	しお 塩・こしょう	21.3	
	なし				なし				2.5	
11・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			630	
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	みりん・しょうゆ 醤油・塩	26.1	
	干し大根煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	干し大根・こんにゃく	砂糖	あぐら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	20.0	
	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜	じゃが芋	あぐら 油	チキンガラスープ・しょうゆ 醤油・酒・塩・コンソメ	1.8	
12・木	牛乳/ごはん		牛乳	たけおの給食deSAGA2024～九州を応援しよう(宮崎県の料理)～			こめ 米		626	
	チキン南蛮/タルタルソース	鶏肉/卵		パセリ	にんにく・生姜/玉ねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	27.3	
	ゆで枝豆				枝豆			しお 塩	17.3	
	ざぶ汁	蒲鉾・天ぷら・厚揚げ		人参・南瓜・ネギ	ごぼう・こんにゃく・椎茸	じゃが芋	あぐら 油	いりこ・酒・しょうゆ 醤油・塩	2.8	
13・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペパン・黒糖			574	
	冷やし中華	ハム・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	中華麺・砂糖	あぐら ごま油	チキンブイヨン・す 酢・しょうゆ 醤油・塩	23.1	
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	あぐら ごま油	すだちボン酢・しお 塩・こしょう	18.9	
	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草・人参・チンゲン菜	コーン	バター・砂糖		しょうゆ 醤油・塩・こしょう	2.4	
16月	敬老の日									
17・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			654	
	松風焼	鶏肉・豆腐・卵・みそ		玉ねぎ		砂糖・パン粉	あぐら 油・ごま	しょうゆ 醤油・酒・塩	23.7	
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ 醤油・みりん	18.5	
	お月見汁	ちくわ		人参・小松菜	玉ねぎ・しめじ・白菜・ごぼう	しらたまもち 白玉餅		だし昆布・いりこ・しょうゆ 醤油・酒・塩	2.1	
	十五夜デザート		寒天		みかん果汁・ぶどう果汁	砂糖・水あめ				

9月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
									塩分（g）
18・水	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			622
	さかな魚のカラフル南蛮漬	あかさかな赤魚		パプリカ	たま玉ねぎ	さとう砂糖・こむぎこ小麦粉・かたくりこ片栗粉	あぶら油	すしょうさけしお酢・醤油・酒・塩・こしょう	23.8
	きゅうりの即席漬		こんぶ昆布		しょうがきゅうり・生姜	さとう砂糖		しょうゆ醤油・みりん・塩	16.2
	じりさつま汁	とりにくあつあ鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん人参・ネギ	だいこんしいたけごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・しょうが生姜	いもさつま芋	あぶら油	いりこ・酒	1.7
19・木	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			637
	おやこに親子煮	とりにくたまご鶏肉・卵・かまぼこ		にんじんとうもよう人参・豆苗	たま玉ねぎ・えのき	さとう砂糖・マロニー	あぶら油	けずぶししょうゆ削り節・醤油・みりん・さけしお酒・塩	28.1
	きびなごかりかりフライ		きびなご		しょうが生姜	いもかたくりここめこじゃが芋・片栗粉・米粉	あぶら油		17.7
	こうやとうふこまつなひた高野豆腐と小松菜のお浸し	こうやとうふけずぶし高野豆腐・削り節		こまつなにんじん小松菜・人参	きゅうり・もやし	さとう砂糖		しょうゆ醤油・みりん	2.1
20・金	ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳						616
	ピザパン	ウインナー	シュレッドチーズ	にんじん人参・ピーマン	たま玉ねぎ	コッパパン	あぶら油	トマトソース・ピザソース・塩・こしょう	26.8
	かぼちゃ南瓜のポタージュ	ベーコン	こな粉チーズ・スキムミルク・牛乳	かぼちゃにんじん南瓜・人参・パセリ	たま玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが生姜		バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・こしょう	25.4
	ひじきのごまサラダ	かにかま・卵	ひじき・ヨーグルト	にんじん人参	きゅうり・キャベツ・枝豆	さとう砂糖	ごま・コーンドレッシング	しょうゆつば醤油・粒マスタード	3.4
23月	ふりかえきゅうじつ振替休日 								
24・火	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			582
	チンジャオロースー	ぶたにく豚肉		ピーマン・パプリカ・人参	たま玉ねぎ・たけのこ・にんにく	さとう砂糖	あぶらごま油	しょうゆさけしお醤油・酒・オイスターソース・こしょう	23.0
	こないも粉ふき芋			にんじん人参・パセリ	えだまめコーン・枝豆	じゃがいも	ゆり油	しお塩・こしょう	16.5
	ワカメスープ	とりにくとうふ鶏肉・豆腐	ワカメ	にんじん人参・ネギ	たましいたけしょうが玉ねぎ・椎茸・もやし・生姜		あぶら油・ごま油	しょうゆしおしょうゆ醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.0
25・水	ぎゅうにゅう牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ米			673
	さかなたつたあ魚の立田揚げ	さば			しょうが生姜	かたくりこ片栗粉	あぶら油	しょうゆみりんさけしお醤油・みりん・酒・塩	26.7
	かわりなます	あぶらあ油揚げ		にんじん人参	きりぼしだいこん切干大根・きゅうり・しらたき	さとう砂糖	ごま	すしょうしお酢・醤油・塩	24.6
	かきたま汁	たまごとうふ卵・豆腐・かまぼこ		にんじん人参・ネギ	たま玉ねぎ・えのき	かたくりこ片栗粉		だしこんぶしょうゆ昆布・いりこ・しょうゆ醤油・酒・塩	2.0
26・木	ぎゅうにゅうむぎ牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめむぎ米・麦			647
	ぶたにく豚肉ときのこのカレー	ぶたにく豚肉	こな粉チーズ	にんじん人参・グリーンピース	たま玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・まいたけ・にんにく・生姜・りんご	ことう黒糖	あぶら油	チキンガラスープ・ルウ・鶏・デミグラスソース・ケチャップ・醤油・カレー粉	20.8
	たまごトマトと卵のサラダ	たまご卵		トマト	きゅうり・キャベツ・甘夏缶	さとう砂糖	かんきつドレッシング	しお塩・こしょう	20.1
	ふくじんづ福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう砂糖		しょうゆ醤油	3.1
27・金	ぎゅうにゅう牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう牛乳			ミルクパン			588
	や焼きそば	ぶたにく豚肉・かまぼこ・天ぷら	あお青のり	にんじん人参・ねぎ 	たまキャベツ・玉ねぎ・もやし	やめん焼きそば麺	あぶら油	や焼きそばソース・トンカツソース・中華スープ・塩・こしょう・酒	26.2
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん人参・アスパラ 	えだまめきゅうり・枝豆・コーン	さとう砂糖	イタリアンドレッシング	しお塩・こしょう	18.4
	ヨーグルト		ヨーグルト	武雄産 					3.1