9月分学校給食献立表

R6.9.1
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
2・月	ごはん					こめ			638 24.6 19.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	五目卵焼き	たまご・鶏肉		にんじん・こまつな	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ	
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け			油・ごま	みりん	
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん・葉ねぎ	とうがん・ごぼう	さつまいも こんにゃく	油		
3・火	ごはん 武雄食の日:なす				武雄市産	こめ			652 20.7 17.6 1.7
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	豚肉・赤みそ		にんじん	なす・たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	甜面醤・豆板醤 みりん・しょうゆ	
	ぎょうざ	鶏肉・大豆粉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ	でんぷん・砂糖 小麦粉	豚脂・ごま油	しょうゆ・塩	
	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	塩・酢・しょうゆ	
4・水	ごはん					こめ			683 26.3 19.6 1.9
	牛乳		牛乳						
	魚の照り焼き	さば			しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ・酒・みりん	
	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ	えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	チンゲン菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	チンゲン菜・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
5・木	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッペパン	マーガリン		638 21.4 27.1 2.2
	牛乳		牛乳						
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん・青ピーマン トマトピューレー	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	ケチャップ・ソース	
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	酢	
6・金	ごはん					こめ			684 24.9 21.7 2.0
	牛乳		牛乳						
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぷん		塩・こしょう しょうゆ・酒	
	野菜炒め	ウインナー		にんじん・青ピーマン	たまねぎ		油	塩・こしょう	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	かぼちゃ・小ねぎ	たまねぎ				
9・月	ごはん					こめ			690 24.8 19.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	菊花しゅうまい	鶏肉・豚肉		にんじん	しょうが・たまねぎ 干ししいたけ	もち米・砂糖 でんぷん	ごま油	しょうゆ・塩・酒 カレー粉	
	青菜ののりサラダ	かにかま	のり	こまつな	キャベツ・えのきだけ	砂糖	油	塩・酢・しょうゆ	
	なすのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ (煮干し)	小ねぎ	なす・たまねぎ	じゃがいも			
10・火	少なめごはん/しそふりかけ			赤しそ		こめ		塩	657 25.0 16.3 1.6
	牛乳		牛乳						
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん・青ピーマン	キャベツ・たまねぎ きくらげ	焼きそば麺	油	ウスターソース オイスターソース	
	バンバンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし・しょうが 根深ねぎ	砂糖	ねりごま	酢・しょうゆ・ラー油	
	あまなつ				あまなつ	砂糖			
11・水	ごはん					こめ			620 22.3 13.8 1.4
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	きゅうりとわかめの酢の物		干しわかめ		きゅうり・しょうが	砂糖		酢・しょうゆ	
	納豆	納豆							
12・木	ごはん					こめ			643 24.1 18.0 2.1
	牛乳		牛乳						
	ちくわとかぼちゃの天ぷら	ちくわ		かぼちゃ		小麦粉・米粉	油	塩	
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ・油揚げ		にんじん	切干大根・干ししいたけ えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	かきたま汁	たまご・鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ			しょうゆ・酒	
13・金	あさりとひじきの混ぜごはん	あさり	干しひじき 9/15は ひじきの日	にんじん	ごぼう・干ししいたけ	こめ・こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒 塩	566 21.1 15.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	れんこん入りつくね	鶏肉			たまねぎ・れんこん しょうが	パン粉・でんぷん 砂糖	ラード・油	塩	
	きゅうりの即席漬け				きゅうり		ごま油	塩・しょうゆ	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ (煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも			
16月	☆★敬老の日★☆								

9月分学校給食献立表

R6.9.1
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
17・火	ごはん					こめ			611 23.2 13.2 1.8
	牛乳		牛乳						
	里いもの肉みそかけ	豚肉・みそ	昆布粉		しょうが・えだまめ	さといも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
	おかか和え	かつお節		こまつな・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	
	月見汁	鶏肉・(かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・干ししいたけ	白玉もち		しょうゆ・塩	
18・水	ごはん								691 25.5 22.4 1.7
	牛乳		牛乳						
	ソースカツ	豚肉				小麦粉 パン粉	油	塩・こしょう・ソース 酒・みりん	
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	ざくざく	鶏肉・凍り豆腐	(昆布・煮干し)	にんじん	だいこん・ごぼう 干ししいたけ	さといも・こんにゃく		しょうゆ・塩・みりん	
19・木	ミルクパン					ミルクパン			628 24.8 24.6 2.9
	牛乳		牛乳						
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ		たまねぎ・エリンギ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
	コールスローサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり ホールコーン	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・はくさい・セロリー	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
20・金	少なめごはん					こめ			654 21.0 13.0 1.4
	牛乳		牛乳						
	野菜のうま煮	鶏肉・厚揚げ	昆布粉	にんじん	ごぼう・干ししいたけ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ・みりん・酒	
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	きゅうり・しょうが			しょうゆ	
	おはぎ	あずき			砂糖・米・もち米			塩	
23月	☆★振替休日★☆								
24・火	少なめごはん					こめ			676 27.4 19.8 2.7
	牛乳		牛乳						
	きつねうどん	油揚げ・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・塩	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉・凍り豆腐 たまご・かつお節		ゴーヤ・にら・にんじん	きくらげ		油・ごま油	塩・こしょう・酒 中華スープ	
	ふりかけ		のり			砂糖・水あめ	ごま	塩	
25・水	ガパオライス（ごはん）					こめ			641 22.5 14.4 2.3
	ガパオライス（具）	鶏肉 大豆		青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ・にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ・酒・こしょう オイスターソース・塩	
	牛乳		牛乳						
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	ビーフン		塩・こしょう・しょうゆ 中華スープ	
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖			
26・木	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油		620 25.5 23.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	ボルシチ	豚肉	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリー だいこん・にんにく・りんご	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう 赤ワイン	
	豆まめサラダ	ガルバンゾー・まぐろ いんげんまめ			きゅうり・えだまめ	砂糖	油	酢・しょうゆ	
27・金	☆★代休★☆ (9/28分)								

お月見にちなんで

日本味めぐり
福島県

福島県は、東北地方のもっとも南にあり、3番目に面積の広い県です。東部の浜通りは梅雨や秋に雨が多く、中央部の中通りは冬に季節風がふき、西部の会津は冬に雪の多い豪雪地帯です。農業の中心は稲作で、ももや日本なしなどの果樹栽培もさかんです。

お彼岸にちなんで

世界味めぐり
タイ