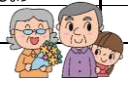


9月分学校給食献立表

2024/9/1

武雄小学校

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）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		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	油	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月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			605
	魚のクリームコーン焼き	鮭		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	26.7
	ひじきの炒り煮	豚肉・大ぶら・大豆	ひじき	人参・さやいんげん		砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	18.5
	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月	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	ごま油	酢・醤油	20.6
	沢煮鮎	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月	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	カシューナッツ・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
	タイビーエン	豚肉・蒲鉾	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	春雨	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 				1.9
6月	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		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	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		醤油・みりん	22.0
	ビーフ入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	ビーフ	油	醤油・オスターソース・塩・酒・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月	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・葡萄酒	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	和風ドレッシング	塩・こしょう	21.3
	なし				なし				2.5
11月	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・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	油	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	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・コンソメ	1.8
12月	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)～					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	27.1
	ゆで枝豆				枝豆			塩	17.3
	ざぶ汁	蒲鉾・大ぶら・厚揚げ		人参・南瓜・ネギ	ごぼう・こんにゃく・椎茸	じゃが芋	油	いりこ・酒・醤油・塩	2.8
13月	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッペン・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	ごま油	チキンブイヨン・酢・醤油・塩	23.1
	焼きゴーザ	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	ごま油	すだちポン酢・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		醤油・塩・こしょう 	2.4
16月	敬老の日 								
17月	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	油・ごま	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	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	白玉餅		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.1
	お月見デザート		寒天		いちご・ブルーベリー・みかん・りんご果汁	砂糖・水あめ			

9月分学校給食献立表

2024/9/1
武雄小学校

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）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g）
									脂質（g） 塩分（g）
18・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			622
	魚のカラル南蛮漬	あかさかな 赤魚		パプリカ	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	す 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
	さつま汁	とりにく 鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん 人参・ネギ	ごぼう ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋 さつま芋	あぶら 油	いりこ・酒	1.7
19・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			637
	親子煮	とりにく 鶏肉・卵・かまぼこ		にんじん 人参・豆腐	たま 玉ねぎ・えのき	さとう 砂糖・マロニー	あぶら 油	けず 削り節・醤油・みりん・酒・塩	28.1
	きびなごかりフライ		きびなご		しょうが 生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	あぶら 油		17.7
	高野豆腐と小松菜のお浸し	こうや 高野豆腐・削り節	ごぼう 高野豆腐・きざ 高し	こまつな 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	牛乳		牛乳						636
	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	26.4
	南瓜のポタージュ	ベーコン	こ 粉チーズ・スキムミルク・牛乳	かぼちゃ 南瓜・人参・パセリ	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜		バター	ルウ・チキンガルスープ・塩・こしょう	27.7
	ひじきのごまサラダ	かにかま・卵	ひじき・ヨーグルト	人参	きゅうり・キャベツ・枝豆	さとう 砂糖	ごま・コンドレッシング	しょうゆ 醤油・粒マスタード	3.5
23月	振替休日 								
24・火	牛乳/ごはん		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 醤油・酒・オイスターソース・こしょう	23.0
	粉ふき芋			にんじん 人参・パセリ	えだまめ コーン・枝豆	じゃが芋	油 オリーブ油	塩・こしょう	16.5
	ワカメスープ	とりにく 鶏肉・豆腐	ワカメ	にんじん 人参・ネギ	たま 玉ねぎ・椎茸・もやし・生姜	しょうが	あぶら 油・ごま油	しょうゆ 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.0
25・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			673
	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 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 切干大根・きゅうり・しらたき	さとう 砂糖	ごま	す 酢・醤油・塩	24.6
	かきたま汁	たまご 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 だし・昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
26・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			647
	豚肉ときのこのカレー	ぶたにく 豚肉	ご 粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	は 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	こむぎ 黒糖	あぶら 油	チキンガルスープ・ルウ・高シメジ・コンソメ・ケチャップ・醤油・カレー粉	20.8
	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
	福仲漬	ふくじんづ 福仲漬			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	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			685
	ペンネグラタン	ぶたにく 牛肉・豚肉	ぶたにく 牛乳・シュレッドチーズ		たま 玉ねぎ・マッシュルーム	こめこ マカロニ・米粉	バター	ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・塩・こしょう	28.3
	おからのサラダ	おから・シーチキン		にんじん 人参	きゅうり・コーン・玉ねぎ	さとう 砂糖	パネドリアソース・コンドレッシング	す 酢・塩・こしょう	30.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん 人参・かぼちゃ	たま キャベツ・玉ねぎ・枝豆・セロリ			しょうゆ 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.8
30・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			630
	肉じゃが 	ぶたにく 豚肉・天ぷら		にんじん 人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりこ・しょうゆ・みりん・酒・塩	21.8
	ごま酢和え	あぶらあ 油揚げ・ハム		にんじん 人参	もやし・きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	ごま	す 酢・しょうゆ・しお	15.3
	りんご				りんご				1.4