

9月分学校給食献立表

武雄市立東川

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	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	
1月	ごはん	武雄食の日:ゴーヤ		武雄市産		こめ		
	牛乳		牛乳					
	ゴーヤ入り焼肉	豚肉		にんじん・にがうり	しょうが・たまねぎ キャベツ・もやし・にんにく	砂糖	油	焼肉のたれ・醤油・酒
	チンゲン菜とごまのスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜・葉ねぎ にんじん	たまねぎ		ごま	中華スープ・醤油 塩・こしょう
	手作りプリン		牛乳			プリンの素		
2月	ごはん	日本味めぐり 鹿児島県				こめ		
	牛乳		牛乳					
	つけあげ(さつま揚げ)	すり身・大豆	ひじき		たまねぎ・とうもろこし	でんぷん	油	塩・こしょう
	春雨のごま炒め			にんじん・小松菜	キャベツ	はるさめ	ごま油・ごま	中華スープ・醤油
	さつま汁	鶏肉・みそ・油揚げ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ 干しいたけ	こんにゃく		酒
3月	チャーハン	豚ひき肉		小ねぎ・にんじん	とうもろこし・干しいたけ	こめ	油	醤油・塩・こしょう・酒 中華スープ
	牛乳		牛乳					
	ぎょうざ	鶏肉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 でんぷん・砂糖	油・ごま	塩
	きゅうりともやしの中華和え			にんじん	切干大根・きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	酢・醤油 醤油
	中華スープ	豆腐・たまご		チンゲン菜	たまねぎ・キャベツ		ごま油	中華スープ
4月	ミルクパン	武雄食の日:なす				ミルクパン		
	牛乳		牛乳					
	なすのミートグラタン	豚ひき肉	チーズ	にんじん	たまねぎ・なす	武雄市産		デミソース・ケチャップ 醤油・塩・こしょう
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		とうもろこし・きゅうり			ドレッシング
	豆と野菜のスープ	ウインナー・ひよこ豆		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油	塩・こしょう・カレー粉 コンソメ
5月	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	米粉・でんぷん	油	塩・こしょう・酒
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆・油揚げ	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	油・ごま	みりん・醤油
	野菜たっぷり卵スープ	たまご		にんじん・ほうれん草	キャベツ・えのきたけ たまねぎ			醤油・中華スープ 塩・こしょう
8月	ごはん	武雄食の日:なす			武雄市産	こめ		
	牛乳		牛乳					
	なすとひき肉の中華うま煮	豚ひき肉・厚揚げ		にんじん・ピーマン 根深ねぎ	なす・しょうが・にんにく たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	酒・豆板醤・醤油 中華スープ
	切干大根の和え物	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ 切干大根	砂糖	ごま油	酢・醤油
	巨峰			きよほう				
9月	ごはん	重陽の節句				こめ		
	牛乳		牛乳					
	菊花シューマイ	豚ひき肉・鶏ひき肉			しょうが・たまねぎ 干しいたけ	もち米・砂糖・ でんぷん	ごま油	醤油・塩・酒 カレー粉
	小松菜ののりサラダ	かにかま	のり	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま・油	酢・醤油・塩
	なすのみそ汁	豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ・にんじん	なす・たまねぎ・キャベツ			
10月	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	鯖の照り焼き	さば				砂糖		醤油・みりん・酒
	和風チャブチエ	鶏肉		にら・にんじん	たまねぎ	しらたき	ごま油・油	焼肉のたれ
	ごぼうと白菜の具だくさん汁	厚揚げ・(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・白菜・大根		油	醤油・みりん・塩
11月	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	甘酒入りポークビーンズ	豚肉・大豆		さやいんげん・トマト・にん じん	たまねぎ・セロリー にんにく	じゃがいも	油	甘酒・塩・赤ワイン・塩 コンソメ・ソース・ケチャップ
	豆まめサラダ	ひよこ豆・大豆・ツナ 大福豆・金時豆			枝豆・きゅうり	砂糖	油	醤油・酢
12月	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	千草焼き	たまご・鶏肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖	油・マヨネーズ	醤油・塩
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け		砂糖	油・ごま	みりん
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ぶなしめじ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		酒
15月	☆☆敬老の日☆☆							
16月	ごはん/ふりかけ		昆布・のり		抹茶	こめ・砂糖・でんぷん	ごま	塩
	牛乳		牛乳					
	じゃがいもと豚肉の煮物	豚肉		にんじん・さやんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく		醤油・酒・みりん・酒
	磯香和え		のり	チンゲン菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		醤油
	凍り豆腐のごまから揚げ	凍り豆腐			しょうが	でんぷん・小麦粉 砂糖	ごま・油	醤油・みりん

9月分学校給食献立表

武雄市立東川

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	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・水	佐賀産大豆の混ぜご飯	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	ぶなしめじ・干しいたけ 枝豆	こめ・砂糖	油	酒・醤油・みりん 塩
	牛乳		牛乳					
	野菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	みりん・醤油
	さつまいものみそ汁	みそ・厚揚げ	(煮干し)	小松菜・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも		
18・木	ケーキサレ	たまご・ウインナー クッキングチーズ	牛乳	ブロッコリー		ホットケーキミックス	油	塩
	牛乳		牛乳					
	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲン菜 葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし・きくらげ・しょうが	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油	塩・中華スプ・醤油
	バンサンスー	たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・醤油
19・金	ガパオライス (ごはん)					こめ		
	ガパオライス (具)	鶏ひき肉・大豆		青ピーマン・パプリカ赤・にんじん	たまねぎ・にんにく	砂糖	ごま油	醤油・酒・こしょう・豆板醤 オイスターソース・塩
	牛乳	世界味めぐり：タイ		牛乳				
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・きくらげ	クイッティオ		塩・こしょう・醤油 中華スープ
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
22・月	少なめごはん	お彼岸に ちなんで				こめ		
	牛乳		牛乳					
	野菜のうま煮	鶏肉・厚揚げ 凍り豆腐	昆布粉	にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん・酒
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・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火	☆★秋分の日★☆☆							
24・水	ごはん					こめ		
	牛乳		牛乳					
	いわしのおかか煮	いわし・かつお節				砂糖		醤油
	もやしのごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油
	チンゲン菜のみそ汁	みそ・油揚げ	(煮干し)	チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも・ふ		
25・木	ガーリックトースト			パセリ		コッパバン	マーガリン	ガーリックパウダー
	牛乳	武雄食の日：なす		牛乳	武雄市産			
	なすとトマトのスパゲティ	豚ひき肉・大豆	粉チーズ	にんじん・青ピーマン トマト	たまねぎ・なす・にんにく	スパゲティ	油	コンソメ・こしょう ケチャップ・ソース
26・金	ごぼうと枝豆のサラダ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり 枝豆		ドレッシング	
	麦ごはん	ハッピー キャロット				むぎ・こめ		
	牛乳		牛乳					
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ ソース・醤油
29・月	フルーツヨーグルト		スキムミルク ヨーグルト		パイン・みかん・黄桃・バナナ			
	少なめわかめごはん		わかめ	武雄食の日：ゴーヤ		こめ		塩
	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		醤油・塩
30・火	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			油・ごま油	塩・こしょう・酒・醤油 中華スープ
	鶏にら丼 (ごはん)					こめ		
	鶏にら丼 (具)	鶏肉		にら・にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ 干しいたけ	でんぷん・砂糖	油・ごま・ごま油	塩・酒・みりん・醤油
	牛乳		牛乳					
	切干大根のほりほり漬け		塩昆布	にんじん	きゅうり・切干大根 しょうが	砂糖		みりん・醤油・酢
	わかめスープ		わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ		ごま油	塩・醤油・中華スプ

【9月の給食のめあて】

ものを大切にしよう

- ・食器具を大切に扱おう。
- ・食べ残しがないようにしよう。

食器は、からっぽにして、きちんとかさねよう！

もっと野菜をとろう！

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしよう。

◆野菜をとるコツは…

- ・加熱してカサを減らす
- ・みそ汁やスープに加える
- ・市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

R7.9.1

登小学校

栄養価
熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
616 23.8 19.2 2.8
625 21.4 20.3 2.2
681 21.8 23.4 3.3
578 25.0 21.7 3.5
679 28.3 26.9 2.4
665 19.6 21.6 1.7
607 23.5 16.3 2.1
599 26.4 21.3 2.1
635 30.1 24.9 2.4
614 24.3 20.4 2.7
647 23.4 19.9 2.6

R7.9.1

登小学校

栄養価
熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
581 22.6 16.4 2.6
678 23.6 29.8 2.6
607 22.1 15.0 2.4
669 23.1 16.0 1.4
582 22.2 17.7 2.3
679 26.2 25.9 2.1
694 21.8 18.5 2.5
654 28.1 17.1 2.6
629 20.7 21.4 2.1

本の調子
かせな
ましょう。