

9月分学校給食献立表

R8.9.1
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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
1・火	ごはん	武雄食の日:ゴーヤ		武雄市産		こめ			616
	牛乳		牛乳						23.8
	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	19.2
	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	2.8
2・水	ひじきチャーハン	豚肉・たまご	ひじき	小ねぎ・にんじん	干しいたけ	こめ	油	醤油・塩・こしょう・酒 中華スープ	681
	牛乳		牛乳						21.8
	ぎょうざ	鶏肉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ でんぷん・砂糖	小麦粉	油・ごま	塩	23.4
	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	3.3
	中華スープ	豆腐		チンゲン菜・にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	ごま油	醤油・中華スープ	
3・木	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油		635
	牛乳		牛乳						30.1
	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 コンソメ・ソース ケチャップ・醤油	24.9
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	枝豆・きゅうり・キャベツ	砂糖	油	醤油・酢	2.4
4・金	鶏飯(ごはん)					こめ			647
	鶏飯(具)	たまご・鶏肉		こねぎ	干しいたけ・たくあん しょうが	砂糖	ごま油・油・ごま	からスープ・酒・醤油 みりん・塩・こしょう	20.7
	牛乳	日本味めぐり 鹿児島県	牛乳						18.8
	がね			にら・にんじん	たまねぎ	さつまいも・米粉 小麦粉	油	醤油・塩・酒	2.1
7・月	フルーツムース		脱脂粉乳		みかん	砂糖・練乳	バター		
	ごはん					こめ			647
	牛乳		牛乳						23.4
	じゃがいもと豚肉の煮物	豚肉		にんじん・さやいんげん	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	19.9
8・火	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	2.6
	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	
	ごはん					こめ			599
	牛乳		牛乳						26.4
9・水	鯖の照り焼き	さば				砂糖		醤油・みりん・酒	21.3
	和風チャプチェ	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	2.1
	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	
	ごはん	重陽の節句				こめ			601
10・木	牛乳		牛乳						23.4
	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 ターメリック	15.8
	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	2.1
	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				
11・金	豚丼	豚肉		こねぎ	たまねぎ	こめ・こんにゃく 砂糖	油	醤油・酒・みりん・酒	625
	牛乳		牛乳	武雄食の日:ゴーヤ					26.6
	ゴーヤチャンプルー	魚肉ソーセージ 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	20.4
	梨				梨				2.2
12・土	ごはん					こめ			679
	牛乳		牛乳						28.3
	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	26.9
	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	2.4
13・日	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	
	ごはん	武雄食の日:なす			武雄市産		こめ		664
	牛乳		牛乳						19.6
	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	21.7
14・月	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	1.8
15・火	ごはん					こめ			606
	牛乳		牛乳						23.9
16・水	さんまの塩焼き	さんま						塩	

9月分学校給食献立表

R8.9.1
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)	
		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		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
火	ほうれん草のごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油	21.9	
	チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・みそ (煮干し)		チンゲン菜	たまねぎ	じゃがいも 麩			2.1	
16 ・ 水	いなり寿司	油揚げ				こめ・砂糖		塩・醤油・酢・みりん	651	
	牛乳		牛乳						24.0	
	五目うどん	かまぼこ・鶏肉 (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・酒・みりん	18.1	
	きゅうりともやしのサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・マヨネーズ	醤油	2.5	
17 ・ 木	ナン					ナン			597	
	牛乳		牛乳						24.9	
	ドライカレー	豚ひき肉・牛ひき肉 大豆		にんじん	たまねぎ・エリンギ	砂糖	油・バター	カレー粉・ルー・ソース 醤油・こしょう・チャツネ	20.5	
	野菜のみそドレッシング和え	ささ身・みそ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖		酢	3.3	
	フルーツポンチ				パイナップル・黄桃 バナナ	ハニーレモンゼリー 白玉餅・砂糖				
18 ・ 金	少なめごはん					こめ			669	
	牛乳			牛乳					23.1	
	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		醤油		16.0
	おはぎ	あずき			砂糖・米・もち米			塩	1.4	
21 火	☆★敬老の日★☆☆									
22 火	☆★国民の休日★☆☆									
23 火	☆★秋分の日★☆☆									
24 ・ 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	679	
	牛乳		牛乳						26.2	
	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	25.9	
	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		2.1	
25 ・ 金	ごはん					こめ			712	
	牛乳			牛乳					28.9	
	お月見ハンバーグ			豚ひき肉・牛ひき肉 豆腐・うずらの卵		にんにく・たまねぎ	パン粉・砂糖		塩・こしょう・ナツメグ みりん・チャツネ・醤油	22.5
	里芋の甘辛煮			ベーコン	(昆布)	にんじん・さやいんげん	干し椎茸・しょうが	油	醤油・みりん 酒	3.0
	もみじ麩のすまし汁	豆腐 (かつお節)	わかめ・(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・しめじ	麩		醤油・みりん・塩		
28 ・ 月	鶏にら丼 (ごはん)					こめ			629	
	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	でんぷん・砂糖	油・ごま・ごま油	塩・酒・みりん・醤油	20.7	
	牛乳		牛乳						21.4	
	切干大根のはりはり漬け		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	2.1	
	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・中華スープ		
29 ・ 火	ごはん					こめ			614	
	牛乳		牛乳						24.3	
	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	20.4	
	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	2.7	
	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		
30 ・ 水	麦ごはん					むぎ・こめ			694	
	牛乳			牛乳					21.8	
	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
	フルーツヨーグルト		スキムミルク ヨーグルト		パイナップル・黄桃・バナナ				2.5	

9月分学校給食献立表

R8.9.1
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)
		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		脂質(g)	塩分(a)