



9月の献立



平成29年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤 <small>あか</small> の食材		緑 <small>みどり</small> の食材		黄 <small>き</small> の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだを調子を整える	からだを調子を整える	からだを調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (金)	むぎごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき こんぶのあぶらいため なめこじる	牛乳	あぶらあげ	ごぼう	にんじん	ごめ	おおむぎ	637	29.3	20.8	335	2.3	
		とり肉	とうふ	こんにゃく	なめこ	ビタミン米	さとう	792	35.1	23.8	362	2.8	
4 (月)	ごはん 牛乳 さけのしおやき ごぼうサラダ なすのみそじる	牛乳	あぶらあげ	キャベツ	なす	ごめ	マヨネーズ	631	25.8	24.1	335	2.5	青小
		さけ	みそ	たまねぎ	ごまつな	ビタミン米	ごま	799	31.3	28.2	363	3.0	
5 (火)	ごはん 牛乳 とりのからあげ くらげとはるさめのサラダ ごまつなのみそじる	牛乳	とり肉	しょうが	きゅうり	ごめ	ビタミン米	632	26.8	18.5	293	2.7	青小 鯉小4・5年
		たまご	くらげ	たまねぎ	にんじん	でんぶん	ごめこ	795	32.1	21.0	310	3.3	
6 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ わかめスープ	牛乳	青だいず	たまねぎ	にんじん	スパゲティ	バター	706	33.6	19.3	367	5.0	鯉小4・5年 古中
		とり肉	だいず	ピーマン	マッシュルーム	オリーブオイル	ドレッシング	921	42.9	22.5	406	6.4	
7 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのじゅうねんやき チーズおかかあえ かきたまみそじる	牛乳	ぶた肉	キャベツ	きゅうり	ごめ	ビタミン米	608	27.0	19.2	342	2.5	
		みそ	チーズ	にんじん	ごまつな	えごま	さとう	770	32.8	22.1	371	3.1	
8 (金)	カミカミ献立 げんまいごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのごまサラダ にらじる	牛乳	さば	しょうが	切干だいこん	ごめ	ビタミン米	675	24.5	25.7	346	2.6	
		みそ	とうふ	キャベツ	にんじん	げんまい	さとう	845	29.6	30.3	377	3.1	
11 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのやさしみそやき かまぼことやさしいのごまサラダ しみどうふのみそじる	牛乳	とり肉	たまねぎ	しめじ	ごめ	ビタミン米	601	28.6	17.3	306	2.5	鯉中
		みそ	かまぼこ	にんじん	コーン	さとう	マヨネーズ	758	34.2	19.8	327	3.1	
12 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ ゆかりあえ キムチのみそじる	牛乳	あじ	キャベツ	きゅうり	ごめ	ビタミン米	650	30.3	19.5	365	2.6	鯉中
		たまご	青だいず	にんじん	ごまつな	ごむぎこ	パンこ	821	36.9	22.5	398	3.1	
13 (水)	ごはん 牛乳 はつがげんまいりつくね ひじきとベーコンのいためもの きのこスープ	牛乳	つくね	チンゲンサイ	きぬさや	ごめ	ビタミン米	582	23.5	18.2	314	2.6	古小2,3,4,5年 (古小1・6年 バイキング)
		ひじき	ベーコン	ピーマン	パプリカ	さとう	あぶら	732	28.1	20.6	336	3.2	
14 (木)	パンパン 牛乳 じゃがいもピザ ハムとやさしいのサラダ ビーフンスープ	牛乳	ウインナー	パイ	ピーマン	コッパン	じゃがいも	659	23.7	22.8	397	3.3	
		ツナ	チーズ	キャベツ	きゅうり	ビーフン	ごまあぶら	800	28.4	26.8	442	4.2	
15 (金)	むぎごはん 牛乳 タラのごまみそやき マーボーもやし かきたまじる	牛乳	たら	もやし	にんじん	ごめ	おおむぎ	598	29.7	17.5	336	2.4	
		みそ	ぶた肉	にら	にんにく	ビタミン米	さとう	748	36.0	20.1	364	3.0	
19 (火)	食育の日(アメリカ料理) ジャンバラヤ 牛乳 とりのこみやき コールスローサラダ ひよこまめのスープ	牛乳	ウインナー	にんにく	たまねぎ	ごめ	ビタミン米	618	30.4	18.1	283	3.1	
		とり肉	ベーコン	トマト	ピーマン	バター	ごまあぶら	779	36.5	20.7	298	3.9	
20 (水)	ごはん 牛乳 えだまめいりてづくりたまごやき えいようきんぴら もやしのみそじる	牛乳	たまご	にんじん	たけのこ	ごめ	ビタミン米	581	24.8	17.0	342	2.5	鯉小 古中
		とり肉	えだまめ	ごぼう	こんにゃく	さとう	あぶら	736	30.0	19.4	371	3.1	
21 (木)	しょくパン 牛乳 コロケ マカロニサラダ てつくりにくだんごスープ	牛乳	チーズ	にんじん	きゅうり	パン	コロケ	695	25.6	27.7	334	3.4	
		とり肉	たまご	コーン	たまねぎ	あぶら	マカロニ	859	30.9	33.3	364	4.3	
22 (金)	むぎごはん 牛乳 かいそうサラダ チキンカレー ヨーグルト	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	ごめ	おおむぎ	660	20.5	18.3	395	2.6	
		ヨーグルト	かいそう	いんげん	パナナ	ビタミン米	じゃがいも	815	24.6	20.9	411	3.2	
25 (月)	ごはん 牛乳 ホッケのしおやき ごまあえ とんじる	牛乳	ほっけ	キャベツ	にんじん	ごめ	ビタミン米	573	26.8	15.8	330	1.9	
		ぶた肉	とうふ	ほうれん草	もやし	ごま	さとう	726	32.6	17.9	356	2.3	
26 (火)	ごはん 牛乳 おからいりまつかぜやき ツナともやしのちゅうかあえ たまねぎのみそじる	牛乳	とり肉	ねぎ	にんじん	ごめ	ビタミン米	593	24.2	17.1	329	2.6	鯉中
		とうふ	おから	キャベツ	もやし	パンこ	ごま	752	29.3	19.5	355	3.1	
27 (水)	ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ まめのおかかあえ とうふのみそじる	牛乳	あじ	しょうが	たまねぎ	ごめ	ビタミン米	609	26.7	17.8	342	3.5	鯉中
		だいず	えだまめ	ねぎ	ほうれん草	でんぶん	あぶら	771	32.4	20.4	371	4.3	
28 (木)	コッパン ジャム 牛乳 タマトマトピーチーズやき コーンサラダ ウインナーとやさしいのスープ	牛乳	たまご	たまねぎ	にんじん	コッパン	ジャム	626	24.7	24.5	409	3.3	鯉中
		チーズ	ウインナー	ピーマン	パプリカ	マヨネーズ	あぶら	758	29.5	28.7	456	4.1	
29 (金)	セレクト給食 むぎごはん 牛乳 チキンてりやき キャベツとあぶらあげのいためもの もすくのみそじる	牛乳	とり肉	しょうが	にんじん	ごめ	おおむぎ	609	26.5	20.2	319	2.2	鯉小
		あぶらあげ	みそ	ピーマン	キャベツ	ビタミン米	さとう	757	31.6	23.1	343	2.7	
29 (金)	セレクト給食 むぎごはん 牛乳 ぶたのカレーふうみやき キャベツとあぶらあげのいためもの もすくのみそじる	牛乳	ぶた肉	しょうが	にんにく	ごめ	おおむぎ	591	25.6	19.0	319	2.2	鯉小
		あぶらあげ	みそ	にんじん	ピーマン	ビタミン米	さとう	740	30.9	21.9	343	2.7	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

まいつき しょういく ひ こんげつ りょうり
毎月19日は、「食育の日」です。今月は、アメリカ料理の「ジャンバラヤ」
とうじょう りょうり かんが く
が登場!! スペイン料理の「パエリア」をもとに考えられ、具のソーセージ
わた ひと も こ
は、ドイツからアメリカに渡った人が持ち込んだようです。アメリカらしく
いろいろ くに くふう あつ りょうり きゅうしよく
色々な国の工夫が集まった料理ですね。また、29日は、セレクト給食です。
にく にく える
みなさんは、とり肉とぶた肉、どちらを選んだかな?



みほさん

今月の地場産品(予定)		今月の平均栄養価 *右は基準値			
		小学校(中学年)		中学校	
ごめ	ごめこ	625	640	784	820
おから	だいす	26.6	18~32	32.1	25~40
こんにゃく	たまご	19.9	18~22	23.0	24~28
にら	キャベツ	339	350	367	450
きゅうり	じゃがいも	2.8	2.5	3.4	3.0
トマト	ピーマン				