

# 9月の給食こんだて表

(I地区)

ひ に ち	よう び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		706 24.6
		マーボー豆腐	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ	
		ごぼうのナッツがらめ	こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド さとう		ごぼう	
		ぶどう			ぶどう	
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		620 26.5
		つみれじる		つみれ とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	
		とりにくというどりやさいのいためもの	さとう あぶら	とりにく	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ	
		アップルコンポート			アップルコンポート	
5	火	キムチチャーハン	こめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ	641 24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		トック	トック ごまあぶら	たまご とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	
		いわしのカリカリフライ	あぶら	いわしのカリカリフライ		
6	水	しおもみきゅうり			きゅうり	605 26.5
		コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		ミネストローネ	しろいんげんまめ オリーブオイル マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
		とりにくのバーベキューソース	さとう	とりにく	りんご こねぎ しょうが レモン	
7	木	コーンサラダ	あぶら さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり	677 25.9
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう ふかねぎ	
		サバのソースに	でんぶん あぶら さとう	サバ	しょうが	
8	金	ゆかりあえ			きゅうり もやし あかしそ	660 26.6
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ごもくまめ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず あげかまぼこ あつあげ こんぶ	たけのこ にんじん こんにやく いんげん しいたけ	
		とりつくね		とりつくね		
11	月	たかなぞぼろ	ごまあぶら さとう	とりにく	たかなづけ ゆでぼしだいこん しょうが	628 24.8
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		とりごぼろじる		とりにく あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく ふかねぎ	
		ぶたにくのさんしょくいため	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが	
12	火	ミニトマト			ミニトマト	667 31.0
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		まつらなべ		ぶたにく まきかまぼこ とうふ みそ	だいこん はくさい にんじん えのきたけ しめじ	
		アジフライ	こむぎこ パンこ あぶら	アジ たまご		
13	水	やさしいため	あぶら		キャベツ たまねぎ にんじん	607 22.8
		パインパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		かぼちゃのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
		オムレツ		オムレツ		
14	木	トマトサラダ	さとう オリーブオイル		トマト キャベツ きゅうり	624 24.7
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		はるさめとくだんごのスープ	はるさめ	つくね	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ	
		やきにく	さとう あぶら	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン りんご	
15	金	ハヤシライス(むぎ)	こめ むぎ あぶら バター 小麦粉	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	669 21.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごぼうサラダ	さとう あぶら ごま		ごぼう とうもろこし きゅうり	
		かくチーズ		チーズ		
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		628 27.0
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ はんぺん	えのきたけ たまねぎ こねぎ	
		さかなのあますあんかけ	でんぶん あぶら さとう	アジ	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ	
		あじつけり		あじつけり		
20	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		605 27.6
		チリコンカン	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	
		アーモンドサラダ	さとう あぶら アーモンド		きゅうり とうもろこし にんじん	
		なし			なし	
21	木	ごはん(減) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		676 24.2
		さつまじる	じゃがいも	あつあげ とりにく みそ	こんにやく ごぼう にんじん ふかねぎ	
		さんまのみぞれに		さんまのみぞれに		
		きゅうりのカリカリづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
22	金	おはぎ	おはぎ			675 23.5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		ちくぜんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たけのこ にんじん こんにやく ごぼう	
		えだまめととうふのミンチカツ	あぶら	えだまめととうふのミンチカツ		
25	月	キャベツのひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ きゅうり にんじん	618 26.1
		ちゅうかどん	こめ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく イカ エビ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ふかねぎ しいたけ しょうが	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		シュウマイ		シュウマイ		
26	火	そくせきづけ			きゅうり にんじん	617 25.5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		やさいスープ	あぶら	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	
		とうふいりミートローフ	パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース	
27	水	いんげんとコーンのソテー	あぶら		いんげん とうもろこし	613 23.8
		こめコバン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
		なすとひきにくのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす たまねぎ にんじん	
28	木	バナナ			バナナ	650 21.7
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		さといものそぼろに	さといも じゃがいも さとう	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	
		ちぐさやき		ちぐさやき		
29	金	もやしもの	さとう		もやし きゅうり	665 22.7
		おつきみゼリー	ゼリー			
		ポークカレーライス(むぎ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
キャベツとウインナーのソテー	あぶら		ポークビッツ	キャベツ えだまめ		

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和5年9月 大村市教育委員会)

9月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、10月2日です。