

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		
しおもみきゅうり			きゅうり			
6	水	コッパパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		605 26.5
		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	
		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	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		677 25.9
		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	
		ゆかりあえ			きゅうり もやし あかしそ	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		660 26.6
		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		
		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	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		628 24.8
		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	
		ミニトマト			ミニトマト	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		667 31.0
		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		
		やさしいため	あぶら		キャベツ たまねぎ にんじん	
13	水	パインパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		607 22.8
		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		
		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	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 24.7
		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	
		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	
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 21.9
		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		
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
19	火	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	628 27.0
		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	
		あじつけのり		あじつけのり		
		コッパパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
20	水	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	605 27.6
		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	
		ごはん(減) ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
21	木	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	676 24.2
		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	
		おはぎ				
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		675 23.5
		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		
		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	
25	月	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	618 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		シュウマイ		シュウマイ		
		そくせきづけ			きゅうり にんじん	
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		617 25.5
		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	
		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	
27	水	こめコバン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		613 23.8
		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	
		バナナ			バナナ	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		650 21.7
		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		
		もやしのすのもの	さとう		もやし きゅうり	
おつきみゼリー		ゼリー				
29	金	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	665 22.7
		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		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。