

9月の給食こんだて表

(Ⅱ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		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	
4	月	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	
5	火	コッペパン 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	
		とりにくのパーベキューソース	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	
6	水	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 ほうさいキムチ	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		
7	木	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 ゆでぼろだいこん しょうが	
8	金	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	
11	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	
12	火	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	
13	水	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	
14	木	ハヤシライス	こめ あぶら バター 小むぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	671 21.8
		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		
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		622 24.8
		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	
19	火	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	
20	水	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	
		あじつけのり		あじつけのり		
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		675 23.5
		ちくげんに	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	
		えだまめとうふのミンチカツ	あぶら	えだまめ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	
22	金	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	
25	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	
26	火	こめパン 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	
27	水	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	
28	木	ポークカレーライス	こめ 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	667 22.6
		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	
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		648 21.8
		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	
		ちくさやき		ちくさやき		
		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			

※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。