

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。