

# 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	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		602 27.2
		キャベツとにくだんごのスープ		つくね	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	
		しろみぎかなのこうそうやき	あぶら	ホキ	パセリ バジル	
		カラフルサラダ	あぶら さとう		きゅうり とうもろこし えだまめ パプリカ レモン	
3	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		608 24.2
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ 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	ぎゅうにく ぶたにく	なす たまねぎ にんじん トマト	
		なし			なし	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611 25.6
		さわにわん		ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん こねぎ しいたけ えのきたけ	
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	
		アーモンドあえ	さとう アーモンド		キャベツ もやし にんじん	
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		614 19.7
		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 ごぼう こんにやく いんげん	
		きゅうりとわかのすのもの	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
		しそあじひじき		しそあじひじき		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		613 25.8
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ にんじん こねぎ	
		さかなのあんかけ	でんぷん あぶら さとう	アジ	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし	
9	月	ちゅうかどん	こめ あぶら さとう でんぷん	ぶたにく イカ エビ	はくさい チンゲンサイ 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 23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はるまき	あぶら はるまき			
		もやしのごまアえ	ごま さとう		もやし にんじん きゅうり	
10	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		628 25.2
		かぼちゃのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
		にこみハンバーグ	あぶら さとう	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
		ゆでキャベツ			キャベツ	
11	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 はくさいキムチ	623 20.5
		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	
		ごぼうのナッツがらめ	こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう		ごぼう	
12	木	ハヤシライス	こめ あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	620 19.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コールスロー	さとう あぶら		キャベツ にんじん とうもろこし レモン	
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		664 24.7
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく	
		サンマのみぞれに		サンマのみぞれに		
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり	
17	火	パンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		607 23.3
		ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
		マカロニグラタン	マカロニ なまクリーム パター ホワイトソース	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	
		ミニトマト			トマト	
18	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ ぎゅうにゅう		626 21.0
		しらたまじる	しらたま	とりにく はんぺん	たまねぎ こまつな ふかねぎ	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぷん しょうしんこ あぶら さとう	こおりどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	
		じゅうごやゼリー	ゼリー			
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		661 24.5
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	なす たまねぎ こねぎ	
		サバのからあげ	あぶら でんぷん	サバ		
		ほしだいこんのいために	さとう あぶら	ぶたにく	だいこん にんじん いんげん	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		666 26.3
		マーボーどうふ	さとう でんぷん 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	
		やきぎょうざ		ぎょうざ		
		ちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
24	火	こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		660 30.8
		チリコンカン	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	
		オムレツ		オムレツ		
		ごまドレッシングサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
25	水	ごとうさんさいごはん	こめ あぶら さとう	とりにく ひじき	だいこん にんじん グリンピース	600 21.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごとううどん	うどん	はんぺん あぶらあげ	にんじん ごぼう たまねぎ ふかねぎ	
		きびなごのかりかりフライ	あぶら	きびなごのかりかりフライ		
26	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	658 22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		えだまめサラダ	さとう あぶら		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		675 24.0
		とうがんスープ		ぶたにく あつあげ	とうがん にんじん なら きくらげ	
		とりにくとカシューナッツのいためもの	さとう あぶら カシューナッツ でんぷん	とりにく	しょうが ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646 19.6
		ビーフンじる	あぶら ビーフン	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし こねぎ きくらげ	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら		かぼちゃひきにくフライ	
		はくさいのひじきあえ		しそあじひじき	はくさい にんじん	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和6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、9月30日です。**