



9月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー
	主食	おかず	汁わん 小皿	ちやく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくしつ (中学校)
1火	食パン	カレーうどん ミートソースオムレツ	きょうほう 巨峰(3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、しらはなまめ、おうぶくまめ、たまご、とりにく、ぶたにく、だいず	パン うどん、あぶら あぶら、でんぶん、こむぎ	にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、はくさい、たまねぎ、トマト きょうほう	— Kcal 741 kcal 28.3 g
2水	さつま米ごはん	さんらーたん 酸辣湯 すとり 酢鶏		わかめ、とりにく、ぎゅうにゅう たまご、とうふ、とりにく、とりにく	こめ、さとう、こま、こむぎ、じゃがいも、こまあぶら、でんぶん、でんぶん、あぶら、さとう、サラダあぶら	しそ、もやし、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう、たけのこ、しょうが、あかピーマン、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、パイン、にんにく	636 Kcal 22.8 g 808 kcal 27.5 g
3木	チーズパン	ブイヤベース なすのケチャップ煮		たまご、チーズ、ぎゅうにゅう、めかじき、イカ、ペ-ン	パン さつまいも、あぶら、バター さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、なす、たまねぎ、アスパラガス、トマト	639 Kcal 27.5 g 800 kcal 33.9 g
4金	(むぎごはん)	わかめスープ ピビンバ		ぎゅうにゅう わかめ、あつあげ、とりにく、ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、きょうかまい、じゃがいも、すりごま、いりごま、さとう、あぶら、こまあぶら、でんぶん	にんじん、ほうれんそう、エリンギ、ピーマン、チンゲンサイ、もやし、たけのこ、にんにく	584 Kcal 22.2 g 742 kcal 27.0 g
7月	さつま米ごはん	かきたま汁 さんしやく 三色レモン煮		ぎゅうにゅう たまご、とりにく	こめ、でんぶん、でんぶん、あぶら、さつまいも、アーモンド、さとう	にんじん、こまつな、たまねぎ、なめこ、えのきたけ、しょうが、パプリカ、きゅうり、レモン	665 Kcal 23.0 g 846 kcal 28.3 g
8火	(ソフトめん)	ジャジャめんソース フルーツポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう、さつまいも、だいず	ソフトめん さとう、でんぶん、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、みかん、パイン、なし、ほしごどう	687 Kcal 26.0 g 835 kcal 31.4 g
9水	さつま米ごはん	すまし汁 じゃがいものそぼろ煮		ぎゅうにゅう かまぼこ、とりにく、うずらたまご	こめ、じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら	はくさい、にんじん、ほうれんそう、なめこ、えのきたけ、パプリカ、モロヘイヤ、たまねぎ、もやし、しょうが	586 Kcal 23.3 g 741 kcal 28.7 g
10木	食パン	チャウダー めだまや 目玉焼き (ゆでキャベツ・1食ソース)		ぎゅうにゅう ウィンナー、イカ、しらはなまめ、おうぶくまめ、チーズ、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう、なまくりーん、たまご	パン さつまいも、マーガリン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ	660 Kcal 27.9 g 805 kcal 32.9 g
11金	ちらし寿司 きざみのり	たんごしる えび団子汁 さかなさいきょうや 魚の西京焼き やしさい しば漬けあえ 野菜ジュース		さつまいも、のり、ぎゅうにゅう、えび、とうふ、だいず、ぶたにく、たら、ほき、とりにく、たい	こめ、むぎ、きょうかまい、さとう、でんぶん、さとう、さとう	パプリカ、ほうれんそう、かんぴょう、ごぼう、しょうが、しいたけ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、モロヘイヤ、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、ブロッコリー、パセリ、ほうれんそう、メキャベツ、なす、アスパラガス、ピーマン、たまねぎ、あかピーマン、しそ、しいたけ、にんにく、さとう、パイン、キャベツ、クレソン、レタス、かぼちゃ、はくさい、むらさきキャベツ、ケール、ぶどう、アセロラ、レモン、みかん	620 Kcal 29.8 g 755 kcal 37.1 g
14月	さつま米ごはん	とうがんのスープ あつあ 厚揚げのみそ炒め		ぎゅうにゅう、ペ-ン、かまぼこ、あつあげ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、こまあぶら	とうがん、どいも、かなめ、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、にがり、こまつな、にんじん、キャベツ	587 Kcal 23.1 g — kcal — g
15火	食パン	から ビリ辛フォー さかな やさい 魚の野菜ソースかけ		ぎゅうにゅう、とりにく、きびた、とりにく、めかじき	パン クイツティオ、こま、あぶら、こむぎ、こむぎ、あぶら、サラダあぶら、さとう	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、もやし、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが、なす、ピーマン、あかピーマン、ピーマン、トマト、パセリ、にんにく	636 Kcal 27.0 g 805 kcal 33.3 g
16水	さつま米ごはん	えのきのみそ汁 ぶたにく、しょうが、豚肉の生姜焼き フレンチサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ、ぶ、じゃがいも、さとう、あぶら、あぶら、さとう	はくさい、えのきたけ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、トマト、レモン、アスパラガス	596 Kcal 24.0 g 758 kcal 29.7 g
17木	ナン	ビーフンのスープ キーマカレー		ぎゅうにゅう、かまぼこ、とりにく、ぶたにく、だいず、なまくりーん	ナン あぶら、ビーフン、あぶら	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、しいたけ、しょうが、ほしごどう、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	600 Kcal 25.6 g 766 kcal 31.9 g
18金	ごもく 五目おこわ	よしのじる 吉野汁 しるみさかなこみや 白身魚の香味焼き くろみあえ 洋梨		あぶらあげ、ぎゅうにゅう、さつまいも、たい	こめ、もちごめ、むぎ、きょうかまい、さとう、じゃがいも、でんぶん、さとう、くるみ、ごま、さとう	にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ、たけのこ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、なす、ようなし	609 Kcal 24.8 g 741 kcal 31.1 g
24木	コッパン	たまご 卵のスープ とり、ふうみ 鶏肉のレモン風味 かいそう 海藻サラダ みかん果汁		ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、とりにく、くわかめ、こんぶ、とさかのり、つまた、キリンサイ	パン さつまいも、でんぶん、でんぶん、あぶら、さとう、さとう、あぶら	トマト、たまねぎ、ほうれんそう、レモン、きゅうり、ピーマン、レタス、オクラ、みかん	650 Kcal 24.5 g 791 kcal 29.6 g
25金	きびごはん	まど 里いものみそ汁 つぎみだいふく ごまあえ お月見大福		ぎゅうにゅう、あつあげ、さば	こめ、もちきび、きょうかまい、さといも、ごま、ねりごま、さとう、さとう、さつまいも、もちごめ、でんぶん	にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、こまつな、パプリカ、キャベツ	651 Kcal 25.3 g 788 kcal 31.1 g
28月	さつま米ごはん	こあ、とうふ、たまご 凍り豆腐の卵とじ もやしのさっぱりサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、こおり、とうふ、たまご、わかめ	こめ、じゃがいも、さとう、さとう、あぶら	にんじん、いんげん、たまねぎ、はくさい、しめじ、しいたけ、きゅうり、トマト、もやし、キャベツ、レモン	596 Kcal 25.5 g 751 kcal 31.6 g
29火	食パン	きのこスパゲティ ミートボール (ケチャップ) ミニトマト (小2コ 中3コ)		ぎゅうにゅう、ペ-ン、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず	パン スパゲッティ、あぶら、パン、こ、でんぶん、こむぎ、あぶら	まいたけ、たまねぎ、にんにく、しめじ、たまねぎ、ミニトマト	667 Kcal 26.6 g 842 kcal 33.2 g
30水	さつま米ごはん	ぶ 麩のみそ汁 しあや さいば塩焼き (大根おろし 1食しょうゆ)		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、さば	こめ、ぶ、じゃがいも	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん	584 Kcal 25.3 g 739 kcal 31.2 g

献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例: ミートソースオムレツ・・・あか(たまご、ぶたにく、とりにく、だいず) きいろ(あぶら、でんぶん、こむぎ) みどり(たまねぎ、トマト)

下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。