

こめ ちやうないきん
※お米はさつま町内産です。



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 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ こさかな・かいそ う	いろいろのい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1木	①ゆかりごはん	③すまし汁 和風チーズ焼き	④かぼちゃの ⑤ぶどう・3	③とつふ あぶらあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④チーズ	①あかしそ ③にんじん ④かぼちゃ	③たまねぎ ほししいたけ ふかねぎ ⑤ぶどう	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら	633 Kcal 24.1 g 809 kcal 29.7 g
2金	①麦ごはん	③ビーフカレー ④コールスロー サラダ ⑤すいかゼリー		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③④にんじん	③たまねぎ りんごピューレ しょうが プルーン ④きゅうり きゃべつ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ゼリー	④ドレッシング ごま	723 Kcal 20.9 g 910 kcal 25.6 g
5月	①麦ごはん	③豚肉の煮物 ④にがりの卵と じ ⑤生わかめふりかけ		③ぶたにく なまあげ ④とりにく たまご	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤わかめ	③にんじん ④にがり	③たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ ④たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	677 Kcal 30.0 g 857 kcal 37.3 g
6火	①食パン	③なすとトマトのスパゲティ ④豆サラダ ⑤みかん果汁		③ぶたにく ベーコン ④だいす いんげんまめ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③トマト ピーマン	③なす たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゅうり コーン ⑤みかんかじゅう	①パン ③スパゲティ	③バター ④マヨネーズ	717 Kcal 27.3 g 894 kcal 34.0 g
7水	①ごはん	③かきたま汁 ④三色レモン煮		③たまご ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん	③えのきたけ しめじ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが えだまめ りんごピューレ	①こめ ③でんぶん ④さつまいも さと	④あぶら アーモンド	641 Kcal 22.4 g 814 kcal 27.3 g
8木	①麦ごはん	※かみかみの日(8-歯の日) ③きのこのみそ汁 ④焼き肉いため		④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん パセリ ④トマト	③きゃべつ ④たまねぎ	①こめ むぎ ③じゃがいも ふ ④さとう	④あぶら	603 Kcal 23.3 g 773 kcal 28.8 g
9金	①麦ごはん	③わかめスープ ④チャブチェ		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③④にんじん ④こまつな	③エリンギ ④たけのこ ししいたけ キムチ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう はるさめ	④あぶら ごま	603 Kcal 22.3 g 802 kcal 26.9 g
12月	①萩ごはん	③あつあげの利休汁 ④冬瓜のそぼろ煮		①さげ ③なまあげ ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	①しめじ えだまめ ③えのきたけ ほししいたけ チンゲンサイ ④とうがん コーン しょう が	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん	①③こま ①④あぶら	611 Kcal 26.1 g 802 kcal 26.9 g
13火	①バターパン	③ミネストローネ ④ハンバーグ ⑤もやしのごまソテー		③ベーコン ひよこまめ ③とりにく ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト ピーマン	③セロリー きゃべつ ④たまねぎ ⑤もやし きくらげ	①パン ③マカロニ	③④あぶら ④ごま	612 Kcal 26.6 g 814 kcal 35.5 g
14水	①麦ごはん	③マーボーなす ④ピビンバ		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たけのこ たまねぎ ほし しいたけ にんにく しょう が ④きゅうり きくらげ もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	623 Kcal 21.6 g 804 kcal 28.2 g
15木	①わかめごはん	③大豆の五目煮 ④おひたし ⑤十五夜ゼリー		③とりにく だいす なまあげ	①わかめ ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん	③ほししいたけ こんにゃく ごぼう ほししいたけ ④もやし きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう ⑤ゼリー	④ごま	660 Kcal 25.5 g 827 kcal 31.7 g
16金	①麦ごはん	③サンラータン ④酢豚		③たまご とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③もやし えのきたけ たけ のこ ほししいたけ こねぎ ④たまねぎ エリンギ にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④でんぶん ④さとう	③④あぶら	624 Kcal 24.9 g 811 kcal 31.6 g
20火	①ナン	③野菜スープ ④キーマカレー ⑤みかん果汁		③ベーコン うずらたまご ④とりミンチ だいす	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③④にんじん	③きゃべつ ④たまねぎ ④にんにく しょうが りんごピューレ プルーン ⑤みかんかじゅう	①ナン ③じゃがいも	③バター	652 Kcal 28.3 g 814 kcal 34.9 g
21水	①ごはん	③肉じゃが ④豚肉とゴーヤの梅香和え		③ぎゅうにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④にがり	③いとこんにゃく たまねぎ ④ねりうめ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう ④でんぶん	③④あぶら ④カシューナツ ツ	752 Kcal 26.0 g 957 kcal 32.0 g
23金	①栗ごはん	③吉野汁 ④さんま甘露煮 ⑤おろしあえ		③なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ チンゲンサイ ④きゅうり おくら だいこん	①こめ くり ③じゃがいも ④さとう	④すりごま	599 Kcal 23.3 g 764 kcal 28.7 g
26月	①ひじきごはん	③豚汁 ④アーモンドあえ		①とりにく あぶらあげ ③ぶたにく なまあげ	①ひじき ②ぎゅうにゅう	①②③にんじん ③かぼちゃ	①ほししいたけ ①③こんにゃく ③だいこん ごぼう ④きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ①③さとう ③さといも	③あぶら ④アーモンド	608 Kcal 24.1 g 797 kcal 32.2 g
27火	①食パン	③ピリ辛フォー ④魚の野菜ソースかけ		③とりミンチ やきぶた ④かじき	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ピーマン トマト パセリ	③たけのこ もやし きくらげ ふかねぎ にんにく しょうが ③④たまねぎ ④なす	①パン ③ひらめん ④でんぶん さとう	③④あぶら	603 Kcal 26.7 g 802 kcal 36.0 g
28水	①ごはん	③とうがんのスープ ④なまあげのみそいため		③ベーコン ④ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	④にんじん	③とうがん えのきたけ と いもがら ④たまねぎ たけ のこ ほししいたけ きゃべ つ にんにく しょうが	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	612 Kcal 24.8 g 806 kcal 32.0 g
29木	①麦ごはん	③中華丼 ④白玉オレンジポンチ		③ぶたにく うずらたまご いか えび かまぼこ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ たけのこ エリンギ きゃべつ ④みかんかん おうとうかん なし オレンジジュース	①こめ むぎ ③でんぶん ④しらたまもち	③あぶら	644 Kcal 26.5 g 818 kcal 32.6 g
30金	①ごはん	③食べるみそ汁 ④きびなごのこ まだれかけ ⑤きゃべつの塩昆布		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご ⑤こんぶ	③にんじん	③たまねぎ ごぼう もやし しめじ チンゲンサイ ④きゃべつ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	612 Kcal 28.1 g 779 kcal 34.8 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：2日③ビーフカレー・・・あか(③ぎゅうにく・ぎゅうにゅう・スキムミルク) みどり(③にんじん・たまねぎ・りんごピューレ・しょう
が・プルーン) きいろ(③じゃがいも)

※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。