

※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)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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	いろいろい やさい	いろいろすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
3月	①麦ごはん	③ハヤシライス ④ドレッシングサラダ		③ぎゅうにく まめペースト	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④きゃべつ レッドキャベツ きゅうり もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	644 Kcal 21.4 g 817 kcal 25.9 g
4火	①黒糖パン	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ベーコン ぶたにく ④だいず ひよこめ	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③トマト ピーマン	③たまねぎ マッシュルーム なす 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 ④さとう	④バター ④マヨネーズ	638 Kcal 24.8 g 821 kcal 31.6 g
5水	①麦ごはん	③他人丼 ④五目きんぴら		③ぶたにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④ごぼう こんにやく もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	643 Kcal 27.9 g 821 kcal 34.4 g
6木	①麦ごはん	③わかめスープ ④チャプチェ		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にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい	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	618 Kcal 23.2 g 821 kcal 28.0 g
7金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④さっぱりサラダ		③ぶたにく うずらたまご まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ しょうが にんにく ④きゅうり もやし しめじ コーン レモンかじゅう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	668 Kcal 23.3 g 846 kcal 28.3 g
10月	①麦ごはん	③中華丼 ④海藻とこんにやくのサラダ		③ぶたにく あさり うずらたまご	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③④にんじん ④こまつな	③たまねぎ エリンギ もやし きゃべつ ④こんにやく きゅうり	①こめ むぎ でんぶん ③④さとう	③④あぶら ごま	616 Kcal 25.8 g 781 kcal 31.4 g
11火	①ナン	③野菜スープ ④キーマカレー ⑤みかん果汁		③うずらたまご ベーコン ④とりミンチ だいず	②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③かぼちゃ ④にんじん	③とうがん きゃべつ ④たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ ⑤みかんかじゅう	①ナン ③じゃがいも	③あぶら バター	652 Kcal 28.4 g 818 kcal 35.1 g
12水	①麦ごはん	③豚肉の煮物 ④にがりの卵とじ ⑤ふりかけ		③ぶたにく なまあげ ④たまご とりにく	②ぎゅうにゅう ③⑤こんぶ	③にんじん	③たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ ④にがり たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら ごま	676 Kcal 29.9 g 855 kcal 37.2 g
13木	①萩ごはん	③厚揚げの利休汁 ④とうがんのそぼろ煮		①さけ ③なまあげ ④とりミンチ	②ぎゅうにゅう	①むきえだまめ ③ちんげんさい ③④にんじん	①しめじ ③えのきたけ ほししいたけ 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ごま ①④あぶら	612 Kcal 26.1 g 778 kcal 32.5 g
14金	①ごはん	③五目うま煮 ④もやしのごまあえ		③とりにく なまあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③かぼちゃ いんげん ④こまつな にんじん	③ごぼう こんにやく ほししいたけ ④もやし きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	615 Kcal 23.3 g 778 kcal 28.3 g
18火	①食パン	③五目ビーフン ④アーモンドサラダ		③ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	③たまねぎ きくらげ ほししいたけ ③④きゃべつ ④きゅうり コーン	①パン ③ビーフン ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	623 Kcal 25.6 g 804 kcal 32.4 g
19水	①七福米ごはん	③食育の日 ③食べるみそ汁 ④きびなごの ナッツがらめ ⑤塩昆布あえ		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にほし ④きびなご ⑤こんぶ	③こまつな	③なす ごぼう しめじ といもがら もやし ⑤きゃべつ きゅうり	①こめ あかまい おし むぎ くるまい ひ のひかりげんまい み どりまい こしひかり げんまい もちげんま い③じゃがいも④でん ぶん さとう	④あぶら アーモンド	666 Kcal 29.5 g 845 kcal 36.5 g
20木	①麦ごはん	③かぼちゃのそぼろ煮 ④七福なます		③とりミンチ なまあげ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ③④にんじん	③たまねぎ しめじ ごぼう ③④こんにやく ④きゅうり ほししいたけ ほしだいこん きくらげ	①こめ むぎ ③④さとう	③あぶら ごま	635 Kcal 23.2 g 804 kcal 28.5 g
21金	①わかめごはん	③大豆の五目煮 ④お浸し ⑤十五夜ゼリー		③とりにく だいず 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ほしだいこん こんにやく 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	647 Kcal 23.6 g 808 kcal 29.2 g
25火	①食パン	③ピリ辛フォー ④魚の野菜ソー スかけ ⑤イチゴジャム		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 チンゲンサイ ④ピーマン トマト パセリ	③たけのこ もやし きくらげ ぶかねぎ しょうが ③④たまねぎ にんにく ④なす	①パン ③ビーフン ④でんぶん さとう ⑤ジャム	③④あぶら	631 Kcal 27.1 g 831 kcal 36.5 g
26水	①麦ごはん	③麻婆なす ④といもがらと野菜のあえもの		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なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ④といもがら きゅうり もやし きくらげ	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ごま	620 Kcal 21.2 g 803 kcal 27.6 g
27木	①麦ごはん	③かきたま汁 ④もずく丼		③たまご ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④もずく	③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ぶかねぎ ③④たまねぎ ④コーン	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	④あぶら	615 Kcal 23.8 g 830 kcal 30.5 g
28金	①ごはん	③豚汁 ④さんまのみぞれ煮 ⑤野菜ジュース		③ぶたにく なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③とうがん こんにやく ごぼう といもがら ぶかねぎ しょうが ⑤やさいジュース	①こめ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら	709 Kcal 26.6 g 851 kcal 30.6 g

※献立名の番号について・・・使用食品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：3日③ハヤシライス・・・③ぎゅうにく ③にんじん ③たまねぎ マッシュルーム にんにく ③あぶら

※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。

◎毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

