

※お米はさつま町 内産です。
 ※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っています。

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 ごさかな・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	
1木	①菜めし	③豚じゃが ⑤ぶどう3粒	④アーモンドあえ	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	①あおな ③にんじん ④こまつな	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく ④きゃべつ もやし ⑤ぶどう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④アーモンド	中止 Kcal 890 kcal 32.8 g
2金	①麦ごはん	③さつま汁 ④そぼろ丼		③なまあげ ③④とりにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう とうがん こんにやく ふかねぎ ④たまねぎ しょうが グリーンピース	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	656 Kcal 25.1 g 901 kcal 31.0 g
5月	①麦ごはん	③ぶた汁 ④ひじきいり煮		③ぶたにく なまあげ ④とりにく ちくわ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③かほちゃ ④にんじん	③とうがん ごぼう しょうが ふかねぎ ③④こんにやく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	626 Kcal 23.7 g 861 kcal 32.6 g
6火	①ナン	③野菜スープ ④キーマカレー ⑤みかん果汁		③うすらたまご あさり ④とりミンチ だいたす	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ きゃべつ ③④たまねぎ にんにく ④しょうが りんごピューレ ⑤みかんかじゅう	①ナン ③じゃがいも	③④あぶら	626 Kcal 28.0 g 850 kcal 37.8 g
7水	①麦ごはん	③トックスープ ④焼肉丼		③とりにく ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ピーマン	③えのきたけ ほししいたけ もやし ふかねぎ ③④たまねぎ ④きゃべつ にんにく りんごピューレ しょうが	①こめ むぎ ③トック	③④あぶら	624 Kcal 23.6 g 867 kcal 32.5 g
8木	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 もやし きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	658 Kcal 20.5 g 835 kcal 24.9 g
9金	①ごはん	③わかめスープ ④チャプチェ	「十五夜献立」 つきみじろ ④豚肉とゴーヤの梅香 あえ ⑤十五夜ゼリー	③うすらたまご なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③しめじ えのきたけ ふかねぎ ④にがり しょうが ねりうめ	①こめ ④でんぶん さとう ⑤ゼリー	④あぶら	672 Kcal 26.2 g 909 kcal 35.8 g
12月	①ごはん	③わかめスープ ④チャプチェ		③とりミンチ 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 もやし ふかねぎ ④たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キムチ	①こめ ④はるさめ さとう	④あぶら ごま	634 Kcal 25.5 g 中止
13火	①ミルクパン	③和風スパゲティ ④秋のカラフルポンチ		③ぶたにく ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しめじ えのきたけ きゃべつ ④なし みかんかん パインかん	①パン ③スパゲティ ④しらたまもち	③あぶら	669 Kcal 28.1 g 913 kcal 38.5 g
14水	①栗ごはん	③秋の味覚汁 ④さばの香味焼き		③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③ほししいたけ エリンギ えのきたけ もやし といもがら ④にんにく しょうが	①こめ くり ④さとう	④あぶら ごま	627 Kcal 26.9 g 829 kcal 35.6 g
15木	①麦ごはん	③筑前煮 ④手作りおむすび		③とりにく なまあげ ④ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④やきのり	③にんじん	③ごぼう たけのこ こんにやく ④しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら ④ごま	666 Kcal 24.6 g 915 kcal 33.8 g
16金	①きびごはん	③ポークエッグカレー ④さっぱりサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ しめじ コーン きゅうり レモンじる	①こめ もちきび ③じゃがいも	③④あぶら	661 Kcal 23.3 g 908 kcal 31.7 g
20火	①りんごパン	③ピリ辛フォー スあえ ⑤野菜ジュース		③とりミンチ ④かじき	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな ④トマト ピーマン パセリ	③とうがん もやし きくらげ しょうが ふかねぎ ③④たまねぎ にんにく ④なす	①パン ③こめメン ④でんぶん さとう	③④あぶら	733 Kcal 27.2 g 961 kcal 37.1 g
21水	①ごはん	③麻婆なす ④わかめの酢の物		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう ④わかめ	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きゃべつ もやし コーン	①こめ ③でんぶん ③④さとう	③あぶら ④ごま	619 Kcal 22.1 g 853 kcal 30.5 g
22木	①麦ごはん	③食べるみそ汁 ④さんまのみぞれ煮 ⑤ふりかけ		③なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう ③にぼし ⑤わかめ	③かほちゃ こまつな	③ごぼう しめじ もやし ふかねぎ	①こめ むぎ ③じゃがいも	⑤ごま	647 Kcal 24.9 g 847 kcal 31.7 g
26月	①ごはん	③中華スープ ④酢豚		④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③かほちゃ ④にんじん ピーマン	③たけのこ えのきたけ もやし ほししいたけ ④たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	①こめ ③④でんぶん ④さとう	③ごま ③④あぶら	621 Kcal 22.4 g 860 kcal 30.7 g
27火	①食パン	③きのこスパゲティ ④アップルソースサラダ ⑤メープルジャム		③とりにく ベーコン あさり	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	③たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ にんにく ④きゃべつ きゅうり りんごピューレ	①パン ③メン ⑤ジャム	③④あぶら	621 Kcal 26.0 g 847 kcal 35.7 g
28水	①麦ごはん	③他人丼 ④五目きんぴら ⑤ぶどうゼリー		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 たけのこ ほししいたけ ふかねぎ ④ごぼうこんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう ⑤ゼリー	④あぶら ごま	677 Kcal 27.0 g 918 kcal 38.9 g
29木	①ごはん	③大豆のみそ煮込み ④五福なます ⑤小魚佃煮		③ぶたにく だいたす なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう ⑤しらすほし	③④にんじん	③こんにやく たけのこ ④ほししいたけ きゅうり ほしだいこん きくらげ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ねりごま	644 Kcal 26.5 g 878 kcal 35.8 g
30金	①麦ごはん	③豆乳みそ汁 ④もずく丼		③なまあげ あぶらあげ とうにゅう 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もやし きゃべつ ④しょうが たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	617 Kcal 21.5 g 850 kcal 29.8 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：2日③さつま汁・・・③とりにく なまあげ③にんじん③ごぼう とうがんこんにやく ふかねぎ③じゃがいも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。

※今月の地元産納入産品は、なす、ピーマン、にがり、といもがらを納入していただく予定です。

地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

※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。

