

※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おります。

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	いろいろのこ い やさい	いろいろのすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら		
1 金	①わかめごはん	③冬瓜のそぼろ汁 ④切り干し大根カレーソテー ⑤ぶどう3粒		③とりミンチ なまあげ ④ぶたにく	①わかめ ②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③とうがん こんにやく ほししいたけ ④ほしだいこん コーン たまねぎ ⑤ぶどう	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	中止 830 kcal 31.2 g
4 月	①麦ごはん	③豚しゃが ④ごま酢あえ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく ④きゃべつ きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	610 Kcal 22.8 g 836 kcal 31.4 g
5 火	①ミルクパン	③山菜スパゲティ ④フルーツポンチ		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③えのきたけ たけのこ ほししいたけ きゃべつ ④みかんかん パインかん おうとうかん	①パン ③メン ④しらたまもち	③あぶら	658 Kcal 27.6 g 905 kcal 38.0 g
6 水	①ごはん	③さつま汁 ④にがうりの卵とじ		③とりにく なまあげ ④ぶたにく たまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ	③とうがん こんにやく ごぼう ふかねぎ ④にがうり 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	733 Kcal 29.1 g 981 kcal 39.5 g
7 木	①麦ごはん	③うま煮 ④もやしのごまあえ ⑤ふりかけ		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん ④ほうれんそう	③ほしだいこん こんにやく ほししいたけ ④もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	602 Kcal 22.2 g 823 kcal 30.4 g
8 金	①麦ごはん	③かみかみ汁 ④高野豆腐の肉みそあえ		③だいず なまあげ ④こうやどうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③かぼちゃ	③ごぼう こんにやく なす ほししいたけ ④たまねぎ ふかねぎ	①こめ むぎ ④ざらめ	④あぶら ごま	666 Kcal 23.4 g 905 kcal 32.0 g
11 月	①麦ごはん	③中華スープ ④酢豚		③あさり うすらたまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ ④にんじん ピーマン	③えのきたけ たけのこ ほししいたけ ふかねぎ ③④たまねぎ ④エリンギ にんにく	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	③こめ ③④あぶら	654 Kcal 24.9 g 中止
12 火	①黒糖パン	③なすとトマトのスパゲティ ④大豆入りアーモンドいりこ ⑤みかん果汁		③ぶたにく ④だいず	②ぎゅうにゅう こなチーズ ④にほし	③トマト ピーマン	③なす たまねぎ にんにく マッシュルーム ⑤みかんかじゅう	①パン ③スパゲティ ④さとう	④あぶら アーモンド カシューナッツ	721 Kcal 30.2 g 965 kcal 40.9 g
13 水	①ごはん	③豚肉の煮物 ④なます		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ ④もやし しめじ	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	③④あぶら	590 Kcal 22.8 g 808 kcal 31.4 g
14 木	①ごはん	③肉団子汁 ④鶏の南蛮漬		③ぶたにく ③④とりにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ もやし こんにやく ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	606 Kcal 25.7 g 826 kcal 34.9 g
15 金	①麦ごはん	③ポークエッグカレー ④ひじきマリネサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④ひじき	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 コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④アーモンド	653 Kcal 22.9 g 894 kcal 31.7 g
19 火	①食パン	③タイピーエン ④きびなごの ングレーズ ⑤レーズンクリーム		③ぶたにく えび あさり	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③たけのこ えのきたけ きゃべつ ふかねぎ しょうが	①パン ③はるさめ ④さとう パンこ ⑤レーズンクリーム	③④あぶら	647 Kcal 29.3 g 866 kcal 39.8 g
20 水	①ごはん	③麻婆なす ④中華あえ		③ぶたミンチ なまあげ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③④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 コーン	①こめ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	608 Kcal 21.4 g 831 kcal 28.3 g
21 木	①麦ごはん	③他人丼 ④野菜いため		③ぶたにく たまご あぶらあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④にら	③たけのこ ほししいたけ ③④たまねぎ ④もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	616 Kcal 26.7 g 831 kcal 36.1 g
22 金	①麦ごはん	③筑前煮 ④カルちゃん佃煮		③とりにく ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④にほし しおこんぶ	③にんじん	③ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ れんこん	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	603 Kcal 24.7 g 822 kcal 34.0 g
25 月	①ゆかりごはん	③秋の味覚汁 ④なすのみそいため		③④なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	①あかしそ ③にんじん こまつな	③エリンギ えのきたけ ほししいたけ ④なす たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③さといも ④ざらめ	④あぶら	574 Kcal 24.4 g 788 kcal 33.3 g
26 火	①食パン	③ポークビーンズ ④さつまいもサラダ		③だいず ぶたにく まめ	②ぎゅうにゅう	③トマト ③④にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが ④きゅうり コーン	①パン ③じゃがいも ④さつまいも	③あぶら ④マヨネーズ	610 Kcal 23.1 g 831 kcal 31.8 g
27 水	①麦ごはん	③みそ煮込み ④五福なます		③ぶたにく うすらたまご なまあげ ちくわ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③とうがん こんにやく ④きゅうり ほしだいこん ほししいたけ きくらげ	①こめ むぎ ③さといも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ねりごま	618 Kcal 25.4 g 848 kcal 34.6 g
28 木	①麦ごはん	③みそけんちん汁 ④もずく丼		③とうふ あぶらあげ 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とうがん ほししいたけ とちもがら ごぼう こんにやく ふかねぎ ④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	598 Kcal 24.5 g 818 kcal 33.8 g
29 金	①ごはん	③十五夜献立 ③月見汁 ④さんまかぼすレモン 煮 ⑤十五夜ゼリー		③うすらたまご なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③えのきたけ しめじ ふかねぎ	①こめ ⑤ゼリー	③あぶら	666 Kcal 25.5 g 888 kcal 34.7 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：4日③豚しゃが・・・③ぶたにく なまあげ ③にんじん ③たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく 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。

※今月の地元産納入商品は、なす、ピーマン、にがうり、とち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てください。

