

# 9月 献立表

平成28年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
始業式	1(木)	キムチチャーハン 牛乳 レタススープ ソファールヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン ヨーグルト	キムチ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな にんにく レ タス もやし えのき	米 むぎ あぶら	808	29.4	20.7	3.1
	2(金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き ビーンズサラダ 千切りスープ	牛乳 とりもも肉 だい ず レンズまめ ハム とうふ ベーコン	にんにく バジル ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん レ タス もやし えのきたけ	米 むぎ あぶら マヨネーズ ながいも	810	32.3	29.6	2.6
	5(月)	フチフチどうもろこしごはん 牛乳 かほちゃひき肉フライ アーモンドサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳 ハム こんぶ	コーン キャベツ きゅうり ブ ロッコリー とうがん ねぎ しめ じ にんじん かほちゃ	米 むぎ 薄力粉 あぶ ら アーモンド さとう	781	21.6	24.1	2.5
	6(火)	麦ごはん 牛乳 若鶏のハーベキューソース焼き ゴーヤチャンプル 野菜とマカロニのスープ	牛乳 とりにく ぶたに く とうふ たまご か つおぶし ベーコン	ゴーヤ もやし にんじん たまね ぎ こまつな レタス	米 むぎ あぶら マカ ロニ	803	35.0	24.9	3.0
	7(水)	麦ごはん 牛乳 麻婆なす いかと野菜の梅肉和え バナナ	牛乳 ぶたひき肉 いか かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ なす にら ピーマン しいたけ だけの こしょうが にんにく キャベツ きゅうり つめほし パナナ	米 むぎ あぶら さと う かたくりこ	769	29.8	17.0	2.8
〇〇給食 "じゃがいも"	8(木)	麦ごはん 牛乳 鱈の南蛮漬け じゃがいものごま和え 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳 まあじ あつあげ こんぶ	たまねぎ 黄ピーマン にんじん 赤ピーマン きゅうり ピーマン オクラ いんげん コーン もやし えのき ねぎ こまつな	米 むぎ 薄力粉 かた くりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	803	29.4	21.2	3.2
	9(金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもと南瓜の旨煮 チーズ納豆 ミニトマト	牛乳 ぶたにく ちくわ あつあげ なっとう チーズ	にんじん たまねぎ かほちゃ い んげん こまつな キャベツ ミニ トマト	米 むぎ じゃがいも こんにゃく 油 さとう	817	32.4	22.0	1.9
運動会が 順延の場合	12(月)	粟飯 五目うどん 焼肉サラダ *牛乳はありません。お茶持参!!	牛乳 ちくわ あぶらあ げ こんぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな ね ぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん 赤 ピーマン	米 むぎ うどん さと う あぶら ごま	795	27.2	16.8	3.3
	13(火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め かきたま汁 ぶどう(巨峰)	牛乳 とりむねにく と うふ たまご こんぶ	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ こまつな えのき ぶど う	米 むぎ 薄力粉 かたくりこ さつまいも あぶら さとう	898	29.7	29.0	2.4
	14(水)	麦ごはん 牛乳 肉と厚揚げの味噌炒め ハンサンスー 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 ぶた肉 あつあげ ハム たまご とうふ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅ うり チンゲンサイ えのき ねぎ	米 むぎ あぶら さと う はるさめ	892	36.4	28.3	6.2
お月見給食	15(木)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい そうめんかぼちゃのサラダ 里芋のみそ汁 お月見デザート	牛乳 かに風味かまぼ こ うすあげ まこんぶ	そうめんかぼちゃ きゅうり こま つな なめこ	米 むぎ マヨネーズ ごま さといも	826	25.9	21.3	2.5
	16(金)	麦ごはん 牛乳 柳川風煮 おさつサラダ	牛乳 ぶたもも 卵 チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり りんご	米 むぎ 焼きふ あぶ ら さとう さつまいも マヨネーズ	834	30.2	21.3	2.4
	19(月)	敬老の日							
	20(火)	麦ごはん 牛乳 かき揚げ おかか和え 小松菜としめじのみそ汁	牛乳 ちくわ たまご かつおぶし あぶらあげ こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん ピーマン キャベツ もやし ブ ロッコリー こまつな ねぎ しめ じ	米 むぎ さつまいも 薄力粉 あぶら さとう	787	22.5	20.4	2.2
〇〇給食 "きゅうり"	21(水)	鶏五目ご飯 牛乳 五色和え 団子汁	牛乳 こんぶ とりもも 肉 ハム たまご にぎ ず とうふ	にんじん ごぼう えだまめ しい たけ こまつな もやし キャベツ きゅうり えのき ねぎ	米 むぎ こんにゃく さとう 油 かたくりこ	777	35.8	15.8	3.9
おさかな給食 "メギス"	22(木)	秋分の日							
災害時 体験 メニュー& 珠洲市 総合防災訓練	23(金)	ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップからめ 磯香和え 豚汁	牛乳 ミートボール の り ぶたもも肉 あぶら あげ こんぶ	こまつな キャベツ もやし にん じん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 むぎ さとう かた くりこ じゃがいも さ つまいも こんにゃく	695	26.6	14.9	2.5
	24(土)	麦ごはん 夏野菜キーマカレー *牛乳はありません	ぶたひき肉	しょうが にんにく たまねぎ に んじん かほちゃ ピーマン トマ ト コーン りんご	米 むぎ あぶら	874	25.5	24.4	2.7
	26(月)	振替休日							
	27(火)	麦ごはん 牛乳 鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 南瓜のみそ汁	牛乳 さば ひじき ち くわ あぶらあげ こん ぶ	にんじん れんこん さやいんげん かほちゃ たまねぎ だいこん オ クラ	米 むぎ 薄力粉 かた くりこ あぶら こん にゃく さとう	864	31.1	29.1	2.8
	28(水)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 じゃがいもとベーコンのソテー びり辛きゅうり	牛乳 ぶたもも肉 いか えび うすらたまご ベーコン	たけのこ はくさい キャベツ た まねぎ にんじん もやし チンゲ ンサイ きくらげ しょうが しい たけ ピーマン きゅうり	米 むぎ あぶら かた くりこ じゃがいも こ ま	810	31.2	23.9	2.2
	29(木)	麦ごはん 牛乳 ハムエッグ 五目金平 きのこいっぱい具だくさん汁	牛乳 たまご ハム ぶ た肉 さつまあげ とり むねにく こんぶ	パセリ ごぼう にんじん たけの こ いんげん たまねぎ キャベツ えのき しめじ しいたけ にら しょうが にんにく	米 むぎ こんにゃく しらたき あぶら さと う ごま	777	31.9	19.0	2.7
	30(金)	食パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	牛乳 ぶたひき肉 ハム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャ ベツ コーン	食パン スパゲッティ あぶら さとう	817	32.9	22.4	5.6
					820	30	23~ 27g	3.0未満	
					栄養基準量				

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。