

9月 献立表

平成29年

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(金)	キムチチャーハン 牛乳 レタススープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ビーマン こまつな にんにく レタス もやし えのきたけ コーン	米 むぎ 油	758	28.6	20.6	3.1
	4(月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の甘酢炒め えびボールスープ	ぎゅうにゅう とりもねにく とりももにく えびボール	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ はくさい こまつな えのき	米 むぎ はくりきこ かたくりこ さつまいも 油 さとう	925	38.7	27.9	3.0
	5(火)	麦ごはん 牛乳 鉄腕しゅうまい ゴーヤチャンプル 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ 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 油 マカロニ	816	30.0	25.9	2.9
〇〇給食 "じゃがいも"	6(水)	ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け じゃがいものごま和え 厚揚げともやしのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あつあげ	たまねぎ 黄ピーマン にんじん 赤ピーマン きゅうり いんげん コーン もやし えのき こまつな	米 はくりきこ かたくりこ 油 さとう じゃがいも	782	23.2	19.8	2.9
	7(木)	鶏五目ご飯 牛乳 五色和え 団子汁	ぎゅうにゅう とりももにく ハム たまご にぎす とろろ	にんじん ごぼう えだまめ ししいたけ こまつな もやし キャベツ えのき ねぎ	米 むぎ 板こんにゃく さとう 油 かたくりこ	744	35.5	16.4	3.9
芸術祭 メニュー①	8(金)	麦ごはん 牛乳 天ぷら（南瓜とちくわ） 大根の酢の物 きのこ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご 油あげ とろろ	かぼちゃ だいこん きゅうり にんじん きくらげ ねぎ なめこ えのき しめじ	米 むぎ はくりきこ 油 さとう ごま	809	25.4	23.8	2.5
	11(月)	麦ごはん ミートボールのケチャップからめ ミモザサラダ 豚汁 ゼリー *牛乳はありません。お茶持参！！	ぎゅうにゅう ミートボール たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん ブロッコリー はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 むぎ さとう かたくりこ 油 さつまいも 板こんにゃく	789	28.7	18.3	2.7
運動会が 順延の場合	12(火)	とうもろこしごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ アーモンドサラダ 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう ハム	コーン キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー とろろ ねぎ しめじ かぼちゃ	米 もち米 だいたい油 アーモンド オリーブ油 さとう	767	20.9	23.6	2.5
	13(水)	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	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ 油 さとう	833	34.5	23.4	4.0
	14(木)	麦ごはん 牛乳 麻婆なす パンサンスー バナナ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ なす ししいたけ だけのしょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし パナナ	米 むぎ 油 さとう かたくりこ はるさめ ごま	830	29.2	20.1	2.5
	15(金)	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	ぎゅうにゅう ちくわ たまご かつおぶし 油あげ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ブロッコリー こまつな ねぎ しめじ	米 さつまいも はくりきこ 油 さとう	831	23.9	21.1	2.3
	19(火)	麦ごはん 牛乳 柳川風煮 おさつサラダ 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ きゅうり なし	米 むぎ 油 さとう さつまいも マヨネーズ	823	30.9	20.7	2.5
	20(水)	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃがいもとベーコンのソテー ひり辛きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく いち ちくわ えび うすら卵 ベーコン	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 ビーマン きゅうり	米 油 かたくりこ じゃがいも ごま	810	30.2	22.2	2.2
	21(木)	麦ごはん 牛乳 照焼チキン ピーンズサラダ 千切りスープ	ぎゅうにゅう とりももにく だいす ハム とろろ	しょうが ブロッコリー チンゲン菜 きゅうり にんじん レタス もやし えのき	米 むぎ さとう マヨネーズ ながいも	777	31.9	23.9	2.5
	22(金)	夏野菜キーマカレー 牛乳 金糸瓜のごま酢あえ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 かに風味かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ビーマン トマト コーン りんご きんしゅうり きゅうり みかん	米 むぎ 油 さとう ごま クールゼリー	936	26.9	23.7	3.2
芸術祭 メニュー②	25(月)	ごはん 牛乳 肉と厚揚げの味噌炒め 華風コンソープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とろろ たまご	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン こまつな ししいたけ コーン	米 油 かたくりこ	817	34.8	23.0	2.7
	26(火)	麦ごはん 牛乳 鯖のカレー揚げ ひじきのナムル わかめと春雨のスープ	ぎゅうにゅう さば ひじき わかめ	もやし きゅうり にんじん ねぎ ししいたけ コーン	米 むぎ はくりきこ かたくりこ 油 さとう 春雨	821	27.6	27.2	2.3
芸術祭 メニュー③	27(水)	ガバオ風そぼろ炒めライス 牛乳 大根スープ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 とりひき肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん 赤ピーマン ビーマン しめじ だいこん ブロッコリー	米 むぎ 油 さとう かたくりこ	902	41.2	27.7	3.2
	28(木)	ごはん 牛乳 ポテトとウィンナーのケチャップからめ 鶏野菜	ぎゅうにゅう ウィンナー とりももにく ちくわ とろろ	たまねぎ コーン パセリ にんじん はくさい もやし えのき ねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも 油 しらす	860	30.1	26.2	2.4
	29(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	ぎゅうにゅう 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 かぼちゃ さやいんげん 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	828	33.0	21.5	1.9
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。						820	30	23~27g	3.0未満
						栄養基準量			



いよいよです！

奥能登国際芸術祭 開催！

9月3日から10月22日まで開かれる芸術祭にあわせて、作品とコラボしたメニューが給食に登場します！
目で見て、舌で味わって…芸術を五感で楽しみましょう！！

