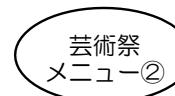
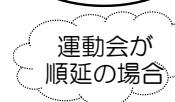


# 9月 南立表

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
1(金)	キムチチャーハン 牛乳 レタススープ ヨーグルト	きゅうにゅう 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 しえのきだけ 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 えびポールスープ	きゅうにゅう とりむねに くとりもにく 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	きゅうにゅう 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 油 マカロニ	816	30.0	25.9	2.9
6(水)	ごはん 牛乳 鯵の南蛮漬け じゃがいものごま和え 厚揚げともやしのみぞ汁	きゅうにゅう あじ あつあ げ	たまねぎ 黄ビーマン にんじん 赤 ビーマン 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 ジャガイモ	782	23.2	19.8	2.9
7(木)	鶏五目ご飯 牛乳 五色和え 団子汁	きゅうにゅう とりもにくに くハム たまご にぎすと うふ	にんじん ごぼう えたまめ 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
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	きゅうにゅう ちくわたま ご 油あげとうふ	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!!	きゅうにゅう ミートホー ル たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり 赤ビーマン 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
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 冬瓜のみぞ汁	きゅうにゅう ハム	コーン キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー とうがん ねぎ しめじ かぼちゃ	米 もち米 だいず油 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	きゅうにゅう ぶたひき肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン マッ シルーム きゅうり キャベツ コー ン	パン スパゲッティ 油 さ とう	833	34.5	23.4	4.0
14(木)	麦ごはん 牛乳 麻婆なす パンサンスター バナナ	きゅうにゅう ぶたひき肉 ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ なす にら しいだけ だけのこ しょうが にんに く キャベツ きゅうり もやし バナナ	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ぞ汁	きゅうにゅう 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	きゅうにゅう ぶたにくた まご	こぼう たまねぎ にんじん ねぎ し いだけ きゅうり なし	米 むぎ ふ油 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 びり辛きゅうり	きゅうにゅう ぶたにくい かえび うずら卵 ベー コン	はくさい キャベツ たまねぎ にんじ ん もやし チンケンサイ きくらげ しょうが ビーマン きゅうり	米 油 かたくりこ ジャガ 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	きゅうにゅう とりもにくに く だいす ハム とうふ	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	きゅうにゅう 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
25(月)	ごはん 牛乳 肉と厚揚げの味噌炒め 華風コーンスープ	きゅうにゅう ぶたにく あ つあげ とうふ 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	きゅうにゅう さば ひじき わかめ	もやしきゅうり にんじん ねぎ し いだけ 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
27(水)	カバオ風そぼろ炒めライス 牛乳 大根スープ	きゅうにゅう 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 赤ビーマン 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 ポテトとウインナーのケチャップからめ 鶏野菜	きゅうにゅう ウインナー とりもにく ちくわ とう ふ	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 ジャガイモ 油 しらた き	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	きゅうにゅう 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 ジャガイもこん 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	

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

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！！

奥能登国際芸術祭  
珠洲

