

* 9月の予定献立表 *

小木中学校

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
		1日		2日		3日		4日	
こんだて名	エネルギー kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	812kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	745kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	802kcal	ケチャップライス ぎゅうにゅう 牛乳	822kcal
	P:たんぱく質 F:脂質 食塩	コロツケ いかと野菜の甘酢あえ すいとん風	P: 27.6g F: 20.4g 食塩: 2.9g	にく 肉じゃが いそか 磯香あえ フルーツ	P: 27.5g F: 16.9g 食塩: 2.3g	はたはたカレー風味揚げ なすとピーマンのみそ炒め みそ汁	P: 32.5g F: 24.0g 食塩: 2.5g	こ 粉ふきいも せん切り野菜のスープ アイス風デザート	P: 27.1g F: 24.3g 食塩: 3.0g
熱や力の元になる食品		ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう かたくり粉 油 ごま		ごはん じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油 ごま		ごはん 小麦粉 かたくり粉 米粉 さとう 油		ごはん 白麦 じゃがいも 大豆バター 油	
体をつくる食品		牛肉 いか かつ肉 油揚げ 牛乳		ぶた肉 厚揚げ のり 牛乳		はたはた ぶたひき肉 大豆 油揚げ 牛乳		とりひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	
体の調子を整える食品		トマト にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ だいこん はくさい		にんじん いんげん ほうれんそう 玉ねぎ もやし オレンジ		にんじん ピーマン パプリカ(黄) こまつな しょうが なす たけのこ 玉ねぎ にんにく もやし しめじ		にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ コーン グリーンピース もやし キャベツ えのきだけ	
7日		8日		9日		10日		11日	
たいいっさい 体育祭の 振替休業日	エネルギー kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	814kcal	そばろごはん ぎゅうにゅう 牛乳	767kcal	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	749kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	838kcal
	P:たんぱく質 F:脂質 食塩	とりのから揚げ きりぼしだいこん 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	P: 32.8g F: 24.9g 食塩: 2.3g	もやしのサラダ なめこ汁	P: 32.5g F: 23.4g 食塩: 2.9g	ひ 冷やし中華 ぎょうざ ミニトマト	P: 30.4g F: 26.9g 食塩: 4.9g	さばのみそ煮 ほうれんそうのごまあえ 豚汁	P: 34.3g F: 29.8g 食塩: 2.7g
		ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう 油 ごま油		パン 中華めん かたくり粉 さとう 小麦粉 油 ごま油		ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 ごま	
		とり肉 ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳		とりひき肉 大豆 たまご ハム とうふ 牛乳		ハム たまご ぶた肉		さば切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳	
		にんじん こまつな 切干大根 えのきだけ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし なめこ ねぎ		にんじん ミニトマト たら きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが		にんじん ほうれんそう もやし ごぼう 冬瓜 ねぎ	
14日		15日 おさかな給食「いか」		16日		17日		18日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	エネルギー kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	739kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	774kcal	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	753kcal	セルフハンバーガー ぎゅうにゅう 牛乳	773kcal
	P:たんぱく質 F:脂質 食塩	ホイコーロー ワンタンスープ	P: 28.3g F: 19.3g 食塩: 3.4g	いかのかりん揚げ ひじきの炒め煮 とうがん 冬瓜のみそ汁	P: 30.1g F: 24.0g 食塩: 2.4g	こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう	P: 29.3g F: 18.7g 食塩: 2.8g	P: 30.4g F: 29.2g 食塩: 3.8g	P: 31.7g F: 35.2g 食塩: 3.9g
ごはん かたくり粉 さとう 小麦粉 油 ごま油		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう 油		ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも 大豆バター 油		パンズパン 小麦粉 パン粉 さつまいも 米粉 油 大豆バター	
ぶた肉 牛乳		いか切身 大豆 油揚げ ひじき 牛乳		たまご とり肉 高野豆腐 さつま揚げ 牛乳		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		ぶた肉 ベーコン チーズ 牛乳	
ピーマン にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし		にんじん こまつな いんげん しょうが 冬瓜 えのきだけ		にんじん ほうれんそう いんげん 玉ねぎ しいたけ ごぼう		にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト缶 パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ		にんじん ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン	
<p>今月予定している地場産物は… トマト きゅうり、玉ねぎ、なす、 冬瓜、ミニトマト、かぼちゃ、金糸瓜、 はくさい、しいたけ、じゃがいも、 さつまいも、大豆、お米、米粉、いか、 はたはた、ふくらぎ、能登牛 です。</p> <p>今月のおさかな給食は、「いか」 です。15日に予定しています。</p>		23日		24日		25日			
		エネルギー kcal	キムタクごはん ぎゅうにゅう 牛乳	694kcal	しよく 食パン・いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	838kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	820kcal	
		P:たんぱく質 F:脂質 食塩	もやしときゅうりの ちゅうか 中華あえ たまご 卵スープ	P: 26.7g F: 20.4g 食塩: 3.8g	かぼちゃのグラタン ポイルブロッコリー パスタスープ	P: 35.5g F: 22.0g 食塩: 4.2g	ふくらぎのケチャップからめ きんしゅうり 金糸瓜のサラダ みそ汁	P: 29.4g F: 31.7g 食塩: 2.2g	
ごはん 白麦 さとう ごま油 ごま		食パン 水あめ さとう 米粉 パン粉 スバゲティ 大豆バター		ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま油		ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま油			
ぶた肉 たまご 昆布 牛乳		ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳		ふくらぎ角切り ハム 厚揚げ 牛乳		ふくらぎ角切り ハム 厚揚げ 牛乳			
にんじん ほうれんそう はくさい だいこん 玉ねぎ たら にんにく もやし きゅうり しいたけ		かぼちゃ にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ もやし		にんじん 金糸瓜 きゅうり はくさい しいたけ					
28日		29日「能登牛」給食		30日		<p>【能登牛の学校給食事業】 9月29日(火)の能登牛どんに、 希少な石川県産ブランド和牛「能登 牛」を使用します。</p> <p>石川県では、新型コロナウイルスの影響で、 能登牛の外出需要等が減少していることを受け、 児童生徒に対する食育の一環として、能登 牛を給食に提供します。自然豊かな里山で育て られた能登牛を給食で味わいましょう。</p>			
エネルギー kcal	のとうし 能登牛どん ぎゅうにゅう 牛乳	777kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	895kcal					
P:たんぱく質 F:脂質 食塩	かぼちゃしゅうまい い とうふ 炒り豆腐 みそ汁	P: 28.6g F: 24.7g 食塩: 2.9g	はつぼうさい 八宝菜 だいず ごさかな 大豆と小魚の ごまからめ	P: 35.3g F: 22.5g 食塩: 2.7g					
ごはん かたくり粉 パン粉 さとう 小麦粉 水あめ こんにゃく 油 豚脂		ごはん 白麦 糸こんにゃく じゃがいも さとう 油		ごはん かたくり粉 じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま					
ぶた肉 かつ肉 たまご とうふ 油揚げ 牛乳		能登牛 油あげ 塩昆布 わかめ 牛乳		ぶた肉 いか 大豆 かえり煮干し 牛乳					
かぼちゃ ほうれんそう にんじん 玉ねぎ キャベツ れんこん しいたけ だいこん		にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ		にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ はくさい もやし しょうが にんにく					

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。

