

令和6年9月

予定献立表

精島市町野共同調理場

日	曜	献立名	赤の食品 血や肉をつくる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
2	月	牛乳 ごはん あつあげ入りホイコーロー もやしのスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶた肉 ベーコン みそ あつあげ	ごはん さとう あぶら	にんじん 青ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	825	31.9	24.1	2.8
3	火	牛乳 ごはん カツオブライ ちくさあえ みそ汁	牛乳 とり肉 かつお みそ あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ たまねぎ	808	32.1	21.6	2.6
4	水	牛乳 ごはん コーンシュウマイ ピーマンのいたためもの にゅうめん	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごはん そうめん さとう あぶら	にんじん 青ピーマン 黄ピーマン にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ	813	27.4	17.5	3.8
5	木	牛乳 ごはん はるまき パンサンスー たまごスープ	牛乳 ぶた肉 ハム たまご かまぼこ とうふ	ごはん はるまき さとう あぶら こま	にんじん キャベツ しいたけ きゅうり もやし ねぎ	845	26.0	28.0	3.6
6	金	牛乳 タコライス ゆでキャベツ 肉ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 だいず	ごはん むぎ さとう ワンタン あぶら	にんじん トマト こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく	811	34.8	26.6	2.6
9	月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き そうめんがほちゃのいたためもの らう豆汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン みそ とうふ だいず	ごはん はるまき さとう あぶら こま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン はくさい ねぎ しょうが	815	30.6	21.9	3.3
10	火	牛乳 ごはん 肉だんご ひじきのいために みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき さつまあげ みそ だいず あつあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう しめじ ねぎ	811	26.9	29.6	3.8
11	水	牛乳 コッパパン たまごロール コールスローサラダ コーンポタージュ ももゼリー	牛乳 ハム たまご	コッパパン セリー こめこ あぶら マヨネーズ シチュールウ	にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	825	26.9	24.3	2.0
12	木	牛乳 ごはん きびなごカリカリフライ マカロニサラダ 貝だくさん汁	牛乳 ぶた肉 きびなご みそ	ごはん マカロニ こんにゃく でんぶ あぶら	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ごぼう ねぎ キャベツ	861	31.0	30.4	2.9
13	金	牛乳 そばろ餅 フロッキーのごまマヨ和え みそけんちん汁	牛乳 とり肉 ハム たまご みそ とうふ	ごはん むぎ さとう こんにゃく あぶら	にんじん フロッキー さやいんげん たまねぎ しょうが キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	837	35.1	22.8	2.6
17	火	体育祭振替休業日							
15	水	牛乳 ごはん 魚のてりやき キャベツのいそべ和え しらたま汁 十五夜ゼリー	牛乳 ぶた肉 さば のり みそ あぶらあげ	ごはん しらたまだんご ゼリー さとう あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい ごぼう	837	35.1	22.8	2.6
19	木	牛乳 ごはん にこみ風ハンバーグ スパゲティソテー みそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ あぶらあげ	ごはん スパゲティ じゃがいも さとう あぶら	にんじん 青ピーマン たまねぎ ねぎ しめじ	824	27.4	23.7	3.5
20	金	牛乳 まぜまぜチキンライス ひじきのサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ハム ひじき	ごはん むぎ ワンタン さとう あぶら	こまつな グリーンピース 黄ピーマン たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム とうもろこし	865	24.4	26.1	3.9
23	月	秋分の日							
24	火	牛乳 ごはん 魚のスタミナやき キャベツのこんぶあえ チゲなべ鍋みそ汁	牛乳 ぶた肉 さば こんぶ みそ とうふ	ごはん こんにゃく さとう あぶら こま	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ にんにく ねぎ	825	31.8	26.0	2.8
25	水	牛乳 食パン ハムカツ ツナサラダ クリームスープ	牛乳 とり肉 ハム ハム チーズ シーチキン	食パン ジャム パン粉 あぶら シチュールウ マヨネーズ	にんじん フロッキー パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	857	31.7	36.2	2.7
26	木	牛乳 ごはん とりのからあげ ツナとキャベツのサラダ はるまきスープ	牛乳 とり肉 シーチキン	ごはん こめかたくりこ あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな ごぼう だいこん キャベツ しょうが レモン	822	33.2	22.5	2.9
27	金	牛乳 大豆のキーマカレー きんじそうのマリネ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら カレールウ	にんじん きんじそう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが レモン	876	28.4	28.1	3.5
30	月	牛乳 ごはん ポークシュウマイ ぶたキムチいため かきたま汁 マスケットゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご みそ	ごはん ゼリー あぶら	こまつな たまねぎ もやし ねぎ えのきだけ	826	32.9	23.6	2.8

たまねぎは町野で
作られたゆさいです。

830 13~20% 20~30% 2.5未満
中学生の摂取基準