



令和4年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。 ※牛乳は毎日つきます。

| 日 | 献立名 | おもに体をつくるものとなる(赤) | おもにエネルギーのもとになる(黄) | おもに体の調子をととのえるものとなる(緑) | エネルギー(kcal) |
|--------|---|--|---|---|----------------------------|
| | | | | | たんぱく質(g) |
| 1日(木) | チーズクッペ /ラ・フランスゼリー ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ロースハム とり肉 | チーズクッペ / 水あめ さとう ラード でんぶん さとう マッシュポテト 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ | /ラ・フランス果汁 たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな | 601 26.7 25.7 3.0 |
| 2日(金) | むぎごはん チキンナゲット フレンチサラダ カレーライス | 牛乳 とり肉 おから ぶた肉 | かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パン粉 でんぶん 小麦粉 クラッカー粉 米粉 油 さとう 油 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールー | キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご | 738 22.7 26.8 2.1 |
| 5日(月) | ごはん いりどうぶつつみやき だいこんなます ひやしうどん | 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ かまぼこ | かほく郡市産コシヒカリ さとう 油 さとう ごま うどん さとう | たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ だいこん にんじん きゅうり 干しいたけ ねぎ しょうが | 593 22.5 14.4 2.3 |
| 6日(火) | まめパン えびカツ えだまめサラダ ABCマカロニスープ | 牛乳 えび 魚すり身 ぶた肉 | まめパン パン粉 でんぶん 水あめ 油 さとう 油 マカロニ じゃがいも | たまねぎ もやし ブロッコリー きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな | 589 24.5 20.2 2.8 |
| 7日(水) | にくみそどん(むぎごはん) (く) はりはり和え かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 ぶた肉 赤みそ 油あげ みそ | かほく郡市産コシヒカリ 白麦 ごま油 さとう さとう ごま | しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ | 605 22.6 17.1 2.5 |
| 8日(木) | チョコくるくるパン いわしのカリカリフライ グリーンサラダ トマトとたまごのスープ | 牛乳 いわし たまご | チョコくるくるパン 水あめ さとう じゃがいも 玄米粉 油 さとう 油 かたくり粉 | しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト たまねぎ レタス こまつな | 610 22.7 28.8 2.0 |
| 9日(金) | ごはん /おつきみデザート さといもクロquette きりぼしだいこんのうまに おつきみじる | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ とり肉 | かほく郡市産コシヒカリ / さとう 水あめ さといも マッシュポテト さとう パン粉 油 さとう じゃがいも でんぶん | みかん果汁 たまねぎ にんじん とうもろこし きりぼしだいこん にんじん 干しいたけ かぼちゃ だいこん にんじん しめじ ねぎ | 616 17.3 15.7 1.8 |
| 12日(月) | ごはん てどりがわさけのみそマヨやき いそかあえ ぎゅう肉とじゃがいものうま煮 | 牛乳 手取川さけ 白みそ のり ぎゅう肉 | かほく郡市産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ さとう 油 じゃがいも さとう | たまねぎ キャベツ こまつな もやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | 600 26.3 18.6 2.3 |
| 13日(火) | ミルクしよくぼん /ブルーベリージャム ポテトチーズオムレツ ごぼうサラダ ミートボールシチュー | 牛乳 たまご チーズ ベーコン 牛乳 とり肉 ぶた肉 | ミルクしよくぼん / さとう じゃがいも さとう 油 さとう ごま エッグケアマヨネーズ パン粉 でんぶん じゃがいも 油 ハヤシルー 米粉 | /ブルーベリー たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム セロリ ブロッコリー | 613 22.3 23.8 2.9 |
| 14日(水) | ごはん ぶたにくのこうみソース パンサンズウ ちゅうかコーンスープ | 牛乳 ぶた肉 ロースハム たまご とうふ | かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう はるさめ さとう ごま油 かたくり粉 | ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ | 668 24.5 25.7 2.2 |
| 15日(木) | バターロール /ヨーグルト さかなのハーブ揚げ ラタトゥイユ キャベツの塩こうじスープ | 牛乳 / ヨーグルト たら ベーコン ぶた肉 | バターロール かたくり粉 油 オリーブ油 さとう 塩こうじ | セージ タイム フェンネル ローズマリー パセリ にんにく なす スッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト水煮 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | 606 28.1 24.1 2.4 |
| 16日(金) | わかめごはん とり肉のおいだれ もやしときゅうりのすのもの めった汁 | 牛乳 / わかめ とり肉 糸かまぼこ ぶた肉 油あげ みそ | かほく郡市産コシヒカリ 白麦 かたくり粉 さとう 油 さとう さつまいも | しょうが にんにく りんご もやし きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | 684 25.5 22.3 3.2 |
| 19日(月) | ★ふるさと給食★ 敬老の日 | | | | |
| 20日(火) | トンキーウイナードッグ(パン) (トンキーウイナー) やさいソテー かほくのクラムチャウダー | 牛乳 トンキーウイナー あさり ベーコン 牛乳 | 米粉ミルクロール 油 じゃがいも 米粉 バター 油 | キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ | 605 24.5 28.8 3.0 |
| 21日(水) | ごはん あかうおのゆかり揚げ ひじきのいため煮 あつあげのみそ汁 | 牛乳 あかうお ひじき さつまあげ 絹あつあげ みそ | かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 油 さとう | ゆかり粉 こんにゃく にんじん えだまめ だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ | 561 22.8 16.5 2.4 |
| 22日(木) | バターロール かぼちゃのミートグラタン コンソメジュリアン ヨーグルトあえ | 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート ベーコン ヨーグルト | バターロール 油 さとう | にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト水煮 たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ ピーマン もも パイナップル みかん ナタデココ | 586 24.2 21.8 2.9 |
| 23日(金) | 秋分の日 | | | | |
| 26日(月) | ひじきごはん さばのみそ煮 おひたし なめこ汁 | 牛乳 / ひじき 油あげ さば みそ とうふ わかめ みそ | かほく郡市産コシヒカリ 白麦 さとう さとう でんぶん さとう | にんじん えだまめ もやし ほうれんそう にんじん なめこ だいこん ねぎ | 608 25.1 18.6 3.1 |
| 27日(火) | ミルクロール /とうりゅうプリンタルト とり肉のカレーグリル マカロニのクリームソテー ポトフ | 牛乳 / 豆乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 ウイナー | ミルクロール / 米粉 さとう 油 でんぶん オリーブ油 マカロニ 油 生クリーム じゃがいも | たまねぎ しめじ エリンギ たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー | 645 37.0 28.6 2.6 |
| 28日(水) | ごはん あみめはるまき みそいため 塩レモンラーメン | 牛乳 えび いか ぶた肉 みそ とり肉 | かほく郡市産コシヒカリ でんぶん ラード さとう 米粉 油 油 さとう ラーメン 塩こうじ | みずくわい たけのこ たけのこ にはら ねぎ しょうが しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にはら もやし はくさい にんじん ねぎ レモン | 613 22.3 17.7 2.7 |
| 29日(木) | キャロットパン ハムとチーズのフライ だいこんとツナのサラダ ぶたにくとじゃがいものトマト煮 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ ツナ ぶた肉 | キャロットパン ラード さとう パン粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも 油 | たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ トマト水煮 | 633 25.6 28.4 2.8 |
| 30日(金) | ごはん とりとうずらたまごのケチャップからめ にくいりワタンスープ オレンジ | 牛乳 とり肉 うずらたまご ぶた肉 みそ | かほく郡市産コシヒカリ さつまいも かたくり粉 油 さとう 小麦粉 でんぶん さとう コーン油 | しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが もやし はくさい にんじん ねぎ きくらげ オレンジ | 618 21.8 19.0 2.0 |

★今月の地場産物★

河北郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン じゃがいも
トンキーウイナー 白ねぎ 小松菜 河北湯ポークまだまだ暑い日が続くニャン・・・
しっかり食べて元気にすごすニャリ〜!