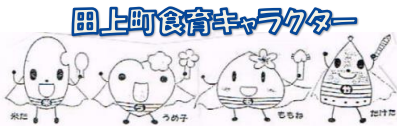


9月

献立表

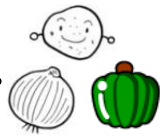
田上町学校給食共同調理場

平成30年9月



9月の田上産

今月は、「じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、かぼちゃ、キャベツ」が田上産です。
米、みそ、梅干しは、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
3	月	田上中 欠食	ごはん	牛乳	もずく卵スープ 夏野菜と車麩の揚げ煮 ごまドレサラダ	とうふ もずく たまご とり肉 ハム 牛乳	米 かたくり粉 車ふ 油 さとう ごま ごま油	にんじん ねぎ なす かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	676	—
4	火		中華めん	牛乳	ちゃんぽんスープ コーンしゅうまい もやしナムル アップルシャーベット	ぶた肉 たら いか えび うずら卵 なると 牛乳	中華めん ごま油 かたくり粉 さとう ごま パン粉 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい たけのこ こまつな たまねぎ チンゲンサイ きくらげ 切干大根 アップルシャーベット	619	781
5	水		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのカレー焼き こんぶあえ	とり肉 とうふ こんぶ ツナ さば 牛乳	米 油 じゃがいも ごま カレー粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり つきこん	608	742
6	木		米粉パン ソフトチーズ	牛乳	オレンジフルーツポンチ ポテトのピザ焼き アーモンドサラダ	チーズ ハム ベーコン 牛乳	米粉パン ゼリー 杏仁豆腐 さとう じゃがいも アーモンド 油	もも缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 オレンジ キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ マッシュルーム	679	878
7	金		ごはん	コーヒー 牛乳	かきたまみそ汁 鶏のからあげ 梅あえ ミルメーク	とうふ わかめ たまご みそ とり肉 牛乳	米 じゃがいも かたくり粉 油 ミルメーク	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ 梅干し	675	815
10	月		五目ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ししゃもフライ なめたけあえ	とり肉 油揚げ あおさ なると みそ ししゃも かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも あぶら こむぎこ パン粉	にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ チンゲンサイ ねぎ キャベツ こまつな もやし なめたけ	654	829
11	火		雑穀ごはん	牛乳	なめこ汁 鶏肉の香味焼き ラーメンサラダ	とうふ 油揚げ みそ とり肉 ハム 牛乳	米 雑穀 じゃがいも ごま油 中華めん さとう ごま	にんじん なめこ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	620	768
12	水		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ ヨーグルト(中のみ)	ぶた肉 スkimミルク 海藻 くわかめ ツナ 牛乳 ヨーグルト(中のみ)	米 おぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	632	847
13	木		バーガーパン (セルフフィッシュ バーガー)	牛乳	春雨スープ チキンサラダ りんご	ホキ とり肉 ぶた肉 塩くらげ 牛乳	パン ノンエッグタルタルソース 春雨 こむぎこ パン粉 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にら にんにく にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ きゅうり もやし りんご	643	778
14	金		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 焼きぎょうざ(2こ) 切干大根の中華あえ	ぶた肉 とうふ みそ ハム 牛乳	米 油 ごま油 かたくり粉 さとう ごま こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし しいたけ たけのこ にら ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	669	845
18	火		ソフトめん	牛乳	ミートソース シーフードサラダ 梨	ぶた肉 大豆 チーズ 海藻 いか えび ツナ 牛乳	ソフトめん 油 こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 梨	652	835
19	水	食育の日 献立	ごはん	牛乳	芋煮鍋 さんまの塩焼き きゅうりのピリ辛漬け	ぶた肉 とうふ さんま 牛乳	米 さといも 油 さとう ごま	はくさい にんじん ねぎ しらたき きゅうり	676	835
20	木		ココアツイストパン	牛乳	コーンシチュー オムレツ 寒天サラダ	ココア ベーコン とり肉 たまご 牛乳 くわかめ	パン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	706	874
21	金	お月見 献立	わかめごはん	牛乳	白玉汁 れんこんメンチカツ たくあんあえ お月見ゼリー	ぶた肉 とり肉 わかめ 油揚げ 牛乳	米 白玉もち 油 ごま こむぎこ パン粉 ゼリー	だいこん えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり たくあん れんこん たまねぎ	679	814
25	火		カレーライス (麦ごはん)	牛乳	福神漬けあえ フルーツクレープ	ぶた肉 大豆 スkimミルク チーズ 牛乳	米 おぎ 油 じゃがいも カレールウ ごま フルーツクレープ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース 福神漬け キャベツ きゅうり	742	892
26	水	田上小4年生 欠食	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 いかのねぎ焼き パンサンスー	ぶた肉 あつあげ いか ハム 牛乳	米 油 さとう かたくり粉 はるさめ ごま ごま油	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ 枝豆 しょうが ねぎ きゅうり とうもろこし もやし つきこん	672	814
27	木	田上中 欠食	アップルパン	牛乳	野菜スープ なすのミートグラタン 大根ツナサラダ	とり肉 ベーコン あさり ぶた肉 大豆 チーズ ツナ わかめ 牛乳	パン じゃがいも 油 マカロニ さとう	アップルチップ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ なす トマト だいこん きゅうり	638	—
28	金		栗ごはん	牛乳	豚汁 銀鮭の西京焼き ごまあえ	ぶた肉 とうふ みそ ぎんざけ 牛乳	米 くり じゃがいも ごま さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな つきこん	624	796

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。