



9月分

給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 塩分量(g)	お も な ざ い り ょ う			
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 夏やさいカレー ハムチーズサラダ オレンジゼリー	735 20.3 2.8	ぶた肉 ハム	牛 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	ごめ じゃがいも サラダ油 ドレッシング
3 (火)	セルフやきそばパン (コッペパン・やきそば) メンチカツ ブロッコリーとツナのあえもの	616 28.1 3.4	ぶた肉 いか なると まぐろツナ	牛乳 青のり ひき肉	にんじん ブロッコリー とうもろこし	パン やきそば ごま油 さとう
4 (水)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロースー ひややつこ わかめスープ	643 27.6 2.5	ぶた肉 とうふ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん たけのこ しょうが はくさい ニンニク	ごめ むぎ でんぶん
5 (木)	アップルパン 牛乳 てりやきチキン スパゲッティサラダ コーンスープ	626 26.1 3.2	とり肉 まぐろツナ いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン スパゲッティ マーガリン 生クリーム ドレッシング
6 (金)	ごはん 牛乳 たれつきやさい肉だんご(2コ) 切干大根いため煮 ちゅうかふう卵スープ	639 23 3.2	ひき肉 さつまあげ たまご あぶらあげ	牛乳 こんぶ とうふ とり肉	ほうれんそう にんじん 切干大根 しらたき しいたけ	ごめ さとう ごま油
9 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚 (アジ・ねぎみそづけ) もやしとハムのか-あえ じゃがいものそばろに	650 25.6 2.1	アジ とり肉 ハム	牛乳	にんじん グリーンピース たけのこ しょうが きゅうり もやし	ごめ じゃがいも さとう でんぶん
10 (火)	ツイストパン 牛乳 ハムステーキ ミネストローネスープ かいそうサラダ ジャム&マザリン	745 25.2 3.9	ハム ベーコン だいず	牛乳 わかめ	にんじん ニンニク きゅうり とうもろこし キャベツ	パン さとう マーガリン ドレッシング ジャム
11 (水)	セルフ五目ごはん (麦入りごはん・ごもくのぐ) 牛乳 たまごやき とん汁	668 26.8 2.4	あぶらあげ とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳 とうふ みそ	にんじん かんぴょう だいこん ねぎ こんにゃく	ごめ むぎ さとう じゃがいも
12 (木)	食パン 牛乳 てんぷらうどん (にこみうどん・やさいかきあげ) 三色ごまあえ ビーナツクリーム	614 20.3 2.9	とり肉 かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ もやし	パン さとう うどん ごま ビーナツクリーム
13 (金)	ごはん 牛乳 マーボーなす ギョウザスープ あじつけのり れいとうみかん	597 18.5 2.1	ひき肉 ぎょうざ なると	牛乳 のり	にんじん ピーマン こまつな みかん しいたけ	ごめ さとう
17 (火)	バターロールパン 牛乳 ハムロールフライカレーあじ 肉団子スープ ゆでやさしいサラダ レンズソテー 伊勢うどん	635 19.8 2.9	ひき肉 ハム なると	牛乳	ブロッコリー にんじん カリフラワー とうもろこし たけのこ キャベツ	パン さとう はるさめ ゼリー
18 (水)	やき肉どん (麦入りごはん・やき肉) 牛乳 かに玉スープ にらともやしのキムチあえ	602 23.6 2.8	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん にら こまつな もやし	ごめ むぎ さとう でん粉
19 (木)	セルフドック (パン・ウインナー) 牛乳 いんげんとコーンのポタージュ ボイルきやべつ	621 24.2 2.9	いんげん豆 ウインナー ベーコン とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン バター
20 (金)	三色そばろどん (ごはん・三色そばろ) 牛乳 すまし汁 そくせきづけ	614 27.3 3.1	たまご ぶた肉 かまぼこ とり肉	牛乳 とうふ	にんじん グリーンピース こまつな きゅうり	ごめ さとう でん粉
24 (火)	塩ラーメン 牛乳 からあげ(2コ) ごぼうサラダ	656 25.1 4	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん にら とうもろこし きゅうり	ラーメン サラダ油 マヨネーズ
25 (水)	麦入りごはん 牛乳 とりにくの香味焼き 肉じゃが ほうれん草ともやしのナムル	615 26.4 2	とり肉 ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん グリーンピース たまねぎ しらたき	ごめ むぎ じゃがいも さとう ごま油
26 (木)	黒糖パン 牛乳 とまとオムレツ マカロニのクリーム煮 ハムマリネサラダ コンマザリン	668 24.5 3.2	たまご とり肉 ハム	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう きゅうり パセリ	パン マカロニ マーガリン ドレッシング
27 (金)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ にら玉汁 パンサンスー	669 26.1 2.6	ホキ たまご みそ ハム	牛乳 とうふ ハム	にんじん たまねぎ きゅうり	ごめ はるさめ さとう
30 (月)	小川中学校リクエスト わかめごはん 牛乳 わふうハンバーグ のりすあえ 豆腐とわかめのみそ汁 アボカドゼリー	715 29.5 4.3	まぐろツナ ひき肉 あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう ニンニク りんご たまねぎ	ごめ さとう でんぶん ゼリー

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月の献立から

★9月30日…小川中学校からのリクエスト献立です。

●「米」「にら」「なす」「たまねぎ(一部)」が
地元産野菜で使います。