

9月学校給食献立予定表

令和6年度

今月の目標 **ただししせいでしょくじをしよう**

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいよりよう					
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	小学校		中学校			
							kcal	㎖	kcal	㎖		
4	水	わかめごはん 牛乳	ABCスープ コーンフライ きゅうりとまめのサラダ ミニようなしゼリー (小①中②)	ぎゅうにゅう とりにく だいず	わかめごはん あぶら マカロニ コーンフライ ごまあぶら ようなしゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな えだまめ しょうが	612	21.4	799	26.5		
5	木	ごはん 牛乳	とうがんとみそしる とりにくのいちじくソースかけ なまあげのカレーいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん とうがん ねぎ ごまつな いちじく レモンがじゅう にんにく たまねぎ ピーマン	627	27.6	784	34.0		
6	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク オムレツのチーズやき コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ チーズ	ごはん あぶら じゃがいも グラニューとう ココア バター こむぎこ オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	679	25.2	864	31.3		
9	月	ごはん 牛乳	かみなりじる さばのピリからやき ぶたにくとこんにゃくのにももの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば ぶたにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな えのきたけ ピーマン	621	26.8	771	32.5		
10	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 はるまき もやしナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ はるまき	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラー油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ いら もやし ごまつな	672	23.8	847	29.3		
11	水	ごはん 牛乳	すましじる スパイシーからあげ ごぼうのごまぞいため	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん ほししいたけ えのきたけ ごまつな ねぎ ごぼう	629	24.9	784	30.2		
12	木	バターコッパン 牛乳	コーンポタージュ チキンナゲット (小②中③) イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チキンナゲット	バターコッパン あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン	652	22.5	854	28.8		
13	金	ごはん 牛乳	とんじる あつやきたまご とりごぼうごはんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつやきたまご とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう	629	29.4	788	35.8		
17	火	じごなうどん 牛乳	おつきみうどん(しる) ちくわのいそべあげ (小①中②) キャベツのおかかあえ お月見献立	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ やきちくわ あおりの	じごなうどん あぶら さといも こむぎこ さとう	にんじん だいこん ねぎ キャベツ	588	25.6	788	33.7		
18	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	こめこのかきたまじる やきぎょうざ (小②中③) ぶたにくともやしの オイスターいため 8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう とうふ たまご きょうざ ぶたにく	ごはん こめこ ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ ごまつな もやし いら	578	24.6	770	32.5		
19	木	こどもパンスライス 牛乳	ミネストローネ ハンバーグデミグラスソースかけ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たいす ハンバーグ	こどもパン あぶら マカロニ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ほうろく キャベツ とうもろこし	604	25.9	771	32.6		
20	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	さわにわん いわしのかばやき きゅうりとにんじんのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	597	25.3	776	32.4		
24	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) あおりのポテト (小②中③) きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおりの	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら ラー油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ もやし きりほしだいこん ごまつな	601	24.1	763	29.5		
25	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	じゃがいものなんばんに にくたんのみそだれかけ (小②中③) もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく きゅうり もやし とうもろこし	609	22.6	804	30.1		
26	木	くろパン 牛乳	こめこのクリームスープ スパゲティナポリタン れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム フランクフルト	くろパン バター こめこ オリーブオイル さとう スパゲッティ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく にんじん ピーマン トマト れいとうみかん	635	23.1	806	28.8		
27	金	ごはん 牛乳	てつくりカレー とうふナゲット (小①中②) こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご こんにゃく もやし きゅうり	624	24.0	795	30.3		
30	月	ごはん 牛乳	イナムドゥチ グルクンのたつたあげ ジュシー (ませごはんのぐ) おきなわけんきょうどりより 沖縄県郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ みそ グルクン ひじき	ごはん あぶら でんぷん さとう	にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ えだまめ	623	30.2	781	37.3		
17回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？			※ 赤字 の食品は、川島町産 の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量		622	25.1	797	31.5