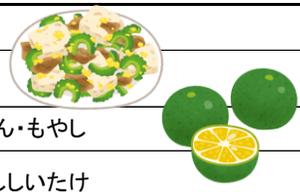


令和4年9月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 793	27.1 33.6
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま さとう	玉ねぎ・にんにく		
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお節		ブロッコリー・にんじん・もやし		
	具沢山すまし汁	ナルト・とうふ		だいこん・白菜・長ねぎ・しょうが		
2 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		643 877	24.3 32.5
	レモンハーブチキン(小2個・中2個)	とり肉	サラダ油・でんぶん	レモン・パセリ		
	ハヤシチュー	ぶた肉	小麦粉・じゃがいも・でん粉 サラダ油	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・トマト		
	こんにやくサラダ		イタリアンドレッシング こんにやく	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
5 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		650 842	23.5 30.0
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でん粉 さとう			
	五目きんぴら	さつま揚げ	サラダ油・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・えだまめ		
	小松菜のみそ汁	油揚げ・みそ	じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ		
6 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		658 831	22.6 28.1
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	タマゴドーナツ	牛乳・鶏卵	サラダ油・小麦粉・さとう でん粉			
	ナムル		ごま・さとう・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草		
7 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		712 901	30.7 37.9
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう	しょうが		
	ゴーヤチャンプル	鶏卵・ベーコン	サラダ油	ゴーヤ・玉ねぎ・にんじん・もやし		
	イナムドゥチ	ぶた肉・油揚げ・厚揚げ かまぼこ・みそ	こんにやく・サラダ油	だいこん・にんじん・干しいたけ		
8 (木)	ごはん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	ごはん		647 859	19.7 25.6
	うさぎ型ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう	玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま油	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	月見汁	とり肉	白玉だんご・こんにやく	だいこん・にんじん・長ねぎ・しめじ		
9 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		662 827	21.7 25.6
	キャラメルクリーム		キャラメルクリーム			
	トマトグラタン	大豆	サラダ油・じゃがいも・米粉 さとう	トマト・なす・玉ねぎ・りんご・にんじん・にんにく		
	ブロッコリーときのごソテー	まぐろ	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・パセリ・しめじ		
	肉団子のスープ	とうふ・とり肉	サラダ油・パン粉・でん粉	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・えのきたけ・長ねぎ・しょうが		
12 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		646 844	21.3 27.6
	肉団子(小2個)	とり肉・ぶた肉	パン粉・でん粉・さとう	玉ねぎ・しょうが・りんご・トマト		
	ビーフン炒め	ハム	ビーフン・ごま油	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	中華スープ	とうふ・ナルト	サラダ油	にんじん・もやし・ほうれん草・長ねぎ・春雨		
13 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		583 757	30.7 38.8
	ピリ辛みそうどん汁	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草 にんにく		
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・米粉・小麦粉 でん粉	大葉・うめ		
	三色あえ	かまぼこ	さとう	もやし・小松菜		
14 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		611 774	22.5 27.3
	いかフライ	いか	パン粉・小麦粉・サラダ油			
	ほうれん草ごまあえ	ちくわ	ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	冬瓜のスープ	とり肉・とうふ	サラダ油	冬瓜・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・長ねぎ		
15 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦・ごはん		680 855	18.7 22.6
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・にんにく・しょうが		
	海藻サラダ	わかめ・桜草・昆布・寒天 赤すぎのり・白すぎのり	マロニー・和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう		

日本の味めぐり
~沖縄県~



お月見給食



小学校のみ





日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		709 941	29.1 37.5
	ミートスパゲティ	ぶた肉・大豆	スパゲティ・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト にんにく		
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でん粉			
	ツナときゅうりのサラダ	まぐろ	マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
20 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		571 742	23.8 31.2
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ		
	茨城県産栗のムース	牛乳	くり・さとう			
	もやしのサラダ		さとう・サラダ油	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
21 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		672 812	26.7 30.2
	チキンカツレツ	とり肉	パン粉・小麦粉・でん粉 サラダ油			
	グリーンサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	オクラと卵のスープ	鶏卵	ごま油・でん粉	オクラ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ		
22 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 786	28.1 34.4
	かますの照り焼き	かます	サラダ油・さとう			
	ねぎ塩ぶた丼の具	ぶた肉	サラダ油・ごま油・ごま	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・にら・レモン・にんにく		
	あおさのみそ汁	あおさ・とうふ・みそ	サラダ油	だいこん・にんじん・小松菜・長ねぎ		
26 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		668 857	18.0 21.9
	野菜コロッケ		サラダ油・じゃがいも・さとう パン粉・小麦粉・とうもろこし	にんじん・玉ねぎ・いんげん		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん		
	小松菜のスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・小松菜・にんにく		
27 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		650 833	27.8 35.5
	カレーうどん汁	とり肉	サラダ油・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	ピザまん	チーズ	小麦粉・チーズ	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	キャベツの土佐和え	かつお節	ごま油・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		
28 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		612 895	20.7 26.0
	蒸しぎょうざ(小2個・中2個)	ぶた肉・とり肉	小麦粉・ごま油・でん粉	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	マーボーなす	ぶた肉	ごま油・さとう・でんぷん サラダ油	なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン		
	わかめスープ	とうふ・わかめ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ		
29 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		667 837	22.5 26.9
	揚げじゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・大豆	じゃがいも・サラダ油・さとう こんにゃく	にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・グリーンピース		
	冷奴	とうふ	さとう			
	しょうがあげ	かまぼこ	さとう	もやし・小松菜・しょうが		
30 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	小麦粉		643 865	24 31.2
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう			
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	キャロットポタージュ	牛乳・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん とうもろこし缶・白いんげん		
★★ 平均 ★★					642 823	24 29.8

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のじゃがいも・玉ねぎ・にんじんの一部は高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

7日・・・日本の味巡り ～沖縄県～

沖縄県は、日本の南に位置し一年を通して暖かい気候であるのが特徴です。豊かな自然に溢れ、沖縄独自の食文化をもっています。9月の給食に登場するゴーヤチャンプルーは、ゴーヤ、豆腐、卵などを炒めたものになります。イナムドゥチは、油揚げやこんにゃく、かまぼこなどが入ったお味噌汁のようなものです。昔の沖縄県では、お祝いの席で食べられていたメニューです。ぜひ、みてくださ

