

小学校版

平成29年度

9月 給食献立予定表



長泉町学校給食センター

TEL 986-9033

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 金	ごはん			こめ	592 kcal	南小 特支	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげだしとうふのそぼろあんかけ	とうふ とりにく	たまねぎ しょうが えだまめ	さとう でんぷん	21.8 g		
	ひじきのいために	ひじき だいず あぶらあげ		しらたき こめあぶら さとう			
	だいこんととうふのすましじる	とうふ	だいこん はねぎ にんじん	じゃがいも	1.9 g		
4 月	ごはん			こめ	655 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さんまのかばやき	さんま	しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	22.7 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん				
	さつまいものみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こなつな えのきたけ	さつまいも	2.4 g		
5 火	むぎごはん			こめ むぎ	613 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	シュウマイ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	26.1 g		
	もやしといとかんてんのごますあえ	かんてん	もやし	こめあぶら こま さとう			
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく ねぶかねぎ	さとう でんぷん こめあぶら	2.0 g		
6 水	ごはん			こめ	636 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	22.6 g		
	キャベツとしらすのゆかりあえ	しらす	キャベツ きゅうり しそ				
	ツナとじゃがいものにももの	まぐろ なまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにゃく さとう	1.9 g		
7 木	セルフコロッケパン				680 kcal		しめじ
	〔まるがたよこわりパン〕			パン			
	やさしいコロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめあぶら でんぷん	22.1 g		
	ちゅうのうソース				2.6 g		
	〔しおもみキャベツ〕		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しろいんげんまめの クリームスープ	ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ひらたけ ほうれんそう	じゃがいも			
	マスカットゼリー		マスカット	さとう みずあめ			
8 金	ごはん			こめ	623 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげやくみソースがけ	とりにく	しょうが にんにく はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう	22.6 g		
	うらかみそぼろ	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう もやし	しらたき こめあぶら さとう			
	とうがんのみそじる	とうふ みそ	とうがん たまねぎ こまつな	じゃがいも	2.5 g		
11 月	ソフトめん			ソフトめん	647 kcal		しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム にんにく トマト	こめあぶら こむぎこ	27.6 g		
	さつまいもとだいずの あげからめ	かたくちいわし だいず	パセリ	さつまいも でんぷん こめあぶら	2.2 g		
	りんごともものヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも りんご				
12 火	ごはん			こめ	603 kcal	北小 5年生	しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	つくねのあまからあんかけ	とりにく	キャベツ	でんぷん さとう	21.3 g		
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ ほうれんそう ひらたけ				
	いわしのつみれじる	まいわし すけとうだら あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが	じゃがいも でんぷん さとう	2.6 g		
13 水	ごはん			こめ	630 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	21.7 g		
	キャベツとエリンギのいためもの	ベーコン	キャベツ エリンギ	こめあぶら			
	けんちんじる	なまあげ	だいこん こまつな ごぼう にんじん	さといも こんにゃく	1.8 g		
14 木	こくとういりロールパン			パン こくとう	631 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのガーリックやき	とりにく	しょうが にんにく		27.4 g		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ とうもろこし ビーマン	こめあぶら さとう			
	さつまいものミルクスープ	ベーコン だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう	さつまいも	2.7 g		

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー きびなごフライ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ きびなご くきわかめ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ とうもろこし うめ	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら パンこ こめこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング	641 kcal 23.1 g 2.4 g	北小	
19 火	◎食育の日◎ ごはん ぎゅうにゅう あじのひものすあげ もやしとこまつなのいそかあえ じゃがいものみそそばろに	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく さつまあげ みそ	もやし こまつな たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ ひらたけ しょうが	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき こめあぶら さとう	621 kcal 27.7 g 2.2 g	北小 中学校	しめじ
20 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの あますに はるさめサラダ とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース しいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし もやし こまつな えのきたけ	こめ でんぷん こめあぶら カシューナッツ さとう はるさめ さとう こまあぶら	660 kcal 23.1 g 2.9 g	長小 北小	
21 木	りんごいりロールパン ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー トマトシチュー フルーツナタデココ	ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく だいず	りんご キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん トマト さやいんげん マッシュルーム にんにく もも パインアップル ココナッツ	パン こめあぶら じゃがいも こめあぶら	587 kcal 21.9 g 2.3 g	長小 北小 4年生	
22 金	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき こんにやくのきんぴら いもだんごじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ とうふ	ねぶかねぎ にんにく とうがらし ごぼう にんじん さやえんどう だいこん たまねぎ こまつな	こめ さとう こめあぶら こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも でんぷん	613 kcal 24.1 g 3.4 g	長小	
25 月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン はるまぎ もやしときゅうりのこますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ ぶたにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが もやし きゅうり	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん こめあぶら こめこ でんぷん こめあぶら こま こまあぶら さとう	644 kcal 24.0 g 2.5 g		
26 火	♪♪長泉の日♪♪ むぎごはん ぎゅうにゅう あしたかぎゅういり ハッシュドビーフ キャベツとほうれんそうのソテー なしゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく まぐろ たまご とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ひらたけ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし なし	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	648 kcal 22.1 g 2.0 g		あしたか牛 しめじ
27 水	日本の郷土料理 ～にんじんしりしり～ なめし ぎゅうにゅう メンチカツ にんじんしりしり たまねぎとじゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ たまご とうふ あぶらあげ みそ	ひろしまな きょうな だいこんは たまねぎ にんじん もやし だいこん たまねぎ こまつな ひらたけ	こめ パンこ でんぷん こめあぶら こめあぶら じゃがいも	680 kcal 22.9 g 2.5 g		しめじ
28 木	かくがたしょくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう やきハンバーグの バーベキューソースがけ えだまめとコーンのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく りんご レモン キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン メイプルシロップ さとう みずあめ でんぷん さとう こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	648 kcal 26.7 g 3.0 g		
29 金	ごはん ぎゅうにゅう やきしおさけ もやしとほうれんそうのこまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	こめ こま さとう じゃがいも こめあぶら しらたき さとう	617 kcal 27.8 g 2.0 g	中学校	

日	5(火)	15(金)
おかず	シュウマイ	きびなご
小学校	2個	2尾
中学校	3個	2尾

●放射性物質測定検査結果●
 学校給食の検査結果は、以下の通り異常はありませんでした。
 (7月 6日実施) セシウム 134 < 1.2 Bq/kg セシウム 137 < 1.3 Bq/kg