

8月 こんだてよていひょう

茶北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
					あか ちやくにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる			
30	きん	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) なつやさいかレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく だいす	こめ むぎ あぶら カクテルゼリー	たまねぎ かぼちゃ なす パナナ ピーマン にんじん りんご みかん バイン おうとう	715	21.3	
								921	27.6	

9月 こんだてよていひょう

茶北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
防災(ぼうさい)の日こんだて										
2	げつ	セルフおにぎり (しそ)	牛乳	いわしおかに こうやどうふとわかめのみそしる きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅうのり わかめいわし こうやどうふ あぶらあげ ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きりほしだいこん きゅうり	659	28.6	いりこ
								811	34.7	
3	か	むぎごはん	牛乳	ちくさやき あいしょうじる かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ だいこん こねぎ コーン きゅうり キャベツ	645	22.4	いりこ
								813	27.4	
志小6年生リクエスト:やきそば										
4	すい	コッパン	牛乳	やきそば サラたまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	パン あぶら ちゅうかめん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	450	19.3	
								565	23.4	
5	もく	むぎごはん	牛乳	さけのしおやき のっぺいじる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう さけ ちくわ あつあげ グリンピース とりにく	こめ むぎ こんにゃく さといも かつたりこ	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり	634	28.1	かつお こんぶ
								776	34.0	
6	きん	むぎごはん	牛乳	ぎょうざ マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ とりにく ぶたにく だいす ロースハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら かつたりこ ごま はるさめ	たまねぎ にんじん なす しょうが しいたけ きゅうり もやし	687	25.9	
								829	30.9	
9	げつ	むぎごはん	牛乳	だいすとうらふのフライ すいとんじる ごほうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす とうふ ちくわ とりにく ツナ	こめ むぎ あぶら しくらめん さとう ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう こねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	741	24.7	
								877	28.5	
富小1年生リクエスト:オムライス										
10	か	オムライス	牛乳	ミルクスープ にんじんサラダ	ベーコン グリンピース たまご ぎゅうにゅう ツナ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ マッシュルーム きゅうり	654	23.0	
								793	26.3	
11	すい	ミルクパン	牛乳	さかなのチーズやき やさいのコンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ	パン はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン	582	24.8	
								723	30.3	
12	もく	むぎごはん	牛乳	やさしいため さつまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン こねぎ	623	22.6	いりこ
								769	27.4	
13	きん	むぎごはん	牛乳	うまに ピーマンのこんぶあえ なっとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく なっとう さつまあげ えだまめ こんぶ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま	にんじん れんこん ごぼう ピーマン きゅうり	666	28.8	
								805	34.1	
お月見こんだて										
17	か	むぎごはん	牛乳	うさぎがたハンバーグ おつきみじる コーンサラダ・つきみだんご	ぎゅうにゅう かまぼこ ハンバーグ あぶらあげ	こめ むぎ さといも みたらしだんご	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ こねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	651	23.2	
								798	28.8	
共通メニュー:ひじきスパゲティ										
18	すい	まるパン	牛乳	ひじきスパゲティ まめこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす ひじき えだまめ	パン スパゲティめん あぶら さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	561	21.8	
								724	27.5	
ふるさとくまさんデー:宇城の味										
19	もく	びりぬめし	牛乳	あつやきたまご すましじる れんこんサラダ	とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ わかめ ツナ	こめ あぶら さとう ごま	しいたけ ごぼう きりほしだいこん たまねぎ にんじん れんこん きゅうり	655	26.7	いりこ
								787	31.3	
20	きん	むぎごはん	牛乳	さばしょうがに とうがんとあつあげのもの きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かつたりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん キャベツ とうがん きゅうり	645	24.7	
								795	29.7	
24	か	むぎごはん	牛乳	やしししゃも (小1中2) だいすのいそに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう だいす ししゃも えだまめ とりにく あつあげ とりさきみ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	ひじき にんじん きゅうり もやし	637	28.7	
								808	38.3	
25	すい	まるパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ マカロニのクリームに チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	パン じゃがいも マカロニ ポタージュエースコーン あぶら さとう	ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	647	25.3	
								757	29.0	
26	もく	むぎごはん	牛乳	さんまのうめに くだくさんみそしる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ アーモンド あぶら さとう	なす たまねぎ しめじ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	736	30.1	いりこ
								886	34.8	
27	きん	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット (小1中2) あきのカレーライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす チキンナゲット グリンピース ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ にんにく みかん りんご バイン おうとう パナナ	765	23.8	
								987	30.9	
30	げつ	むぎごはん	牛乳	ハンバーグ キムチのピリからスープ ゴマネズサラダ	ぎゅうにゅう とうらふ ハンバーグ ちくわ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま	キムチ にんじん にんにく ほうれんそう たまねぎ しめじ こねぎ きゅうり キャベツ	634	23.1	
								798	29.4	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
はしを正しく持って上手に食べよう

今月の茶北産
こめ