8がつ　こんだてよていひょう

苓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 あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	だし
30	すい		ミルクパン	牛乳	とうふハンバーグ コーンクリームスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ とりにく	パン バター ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｴｰｽｺｰﾝ さとう	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	559 713	23.5 30.4	
31	もく		むぎごはん	牛乳	チキンナゲット（小1中2） なつやさいカレー フルーツミックス	ぎゅうにゅう だいず チキンナゲット ぶたにく	こめ むぎ さとう	たまねぎ かぼちゃ なす バナナ ピーマン にんじん みかん りんご パイン もも カクテルゼリー	731 944	21.8 28.3	

9がつ　こんだてよていひょう

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 あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	だし
	防災こんだて										
1	きん		セルフおにぎり（しそ）	牛乳	いわしおかかに こうやどうふとわかめのみそしる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう いわし のり わかめ こおりどうふ あぶらあげ ちりめん	こめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん　あかしそ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	673 830	29.0 35.2	いりこ
4	げつ		むぎごはん	牛乳	ちぐさやき あいしょうじる シモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ むぎ あぶら さつまいも しらたき	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	648 816	21.7 26.5	いりこ
5	か		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 とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	659 782	30.6 34.3	かつお こんぶ
6	すい		まるパン	牛乳	やさいコロッケ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	パン あぶら チャンポンめん さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり だいずもやし きくらげ しいたけ	597 776	23.2 29.6	
7	もく		むぎごはん	牛乳	ぎょうざ マーボーなす バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず グリンピース ロースハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	たまねぎ にんじん なす しいたけ しょうが きゅうり りょくとうもやし	687 829	25.9 30.9	
8	きん		むぎごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき もずくじる	ぎゅうにゅう さけ もずく かまぼこ とうふ	こめ むぎ バター さとう	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	568 696	26.3 31.8	いりこ
11	げつ		むぎごはん	牛乳	やさいいため 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 ねぎ	642 794	22.2 26.8	いりこ
12	か		むぎごはん	牛乳	さかなとさつまいものあまずあん すましじる	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ホキ かまぼこ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ	681 846	24.8 30.2	いりこ
13	すい		まるパン	牛乳	ぐだくさんのかきあげ うどん ミモザサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ たまご	パン あぶら うどんめん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	771 938	24.5 29.7	かつお こんぶ
14	もく		むぎごはん	牛乳	やきししゃも（小1中2） だいずのいそに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいず えだまめ ししゃも ひじき あつあげ とりにく かいそうミックス	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン	636 808	27.1 36.3	
15	きん		むぎごはん	牛乳	だいずととうふのフライ すいとんじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とうふ ちくわ とりにく ノンドリップツナ	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 ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	741 877	24.7 28.5	
	食育の日：南関あげ丼										
19	か		なんかんあげどん	牛乳	いちょうばじる サラたまサラダ	とりにく なんかんあげ たまご ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう だいず	さとう かたくりこ さといも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	425 505	23.4 27.9	
20	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 ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ だいず	パン はるさめ アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	661 828	28.1 34.6	
	共通メニュー：厚揚げのカレー煮										
21	もく		むぎごはん	牛乳	あつあげのカレーに ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう いんげん あつあげ ぶたにく ひじき えだまめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	646 793	24.5 29.6	
22	きん		むぎごはん	牛乳	さんまのみぞれに ぐだくさんみそしる 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 ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	736 886	30.1 34.8	いりこ
25	げつ		むぎごはん	牛乳	れんこんのてりやき とうがんとあつあげのにもの きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん あつあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ　れんこん とうがん きゅうり	645 795	24.7 29.7	
26	か		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 こおりどうふ とりにく こんぶ えだまめ さつまあげ なっとう	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	666 805	28.8 34.1	
27	すい		コッペパン	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 こめこ マカロニ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｴｰｽｺｰﾝ 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	647 757	25.3 29.0	
28	もく		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 だいず チキンナゲット ぶたにく グリンピース 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 もも パイン ぶどう バナナ りんご	765 987	23.8 30.9	
	お月見こんだて										
29	きん		むぎごはん	牛乳	ハンバーグ おつきみだんごじる コーンサラダ･つきみだんご	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ しらたまだんご つきみだんご	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	655 804	22.8 28.3	

※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
はしをただしくもってじょうずにたべよう

今月の苓北産
なす　きゅうり　とうがん　こねぎ
ピーマン　さつまいも