

9月のよていこんだてひょう [小学校]

平成 24 年 8 月 27 日

牡鹿学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか	備考 (給食止め)
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
	血や肉や骨になる食品	体の調子を整え病気を防ぐ食品	はたらく力や熱になる食品			
9/3 月	ごはん 牛乳	ささみのレモンソースかけ ビーフソテー キムチスープ	牛乳,鶏ささ身,豚肉,みそ	レモン汁,人参,玉葱,椎茸,キャベツ,もやし,しめじ,にら,ねぎ,にんにく	精白米,かたくり粉,油,上白糖,油,ビーフ,ごま油	651 kcal 29.2 g 15.7 g 3.1 g
4火	ごはん 牛乳	あじのしおこうじやき すきこんぶのいりにえのきとどうふのみそしる	牛乳,あじ,刻み昆布,油揚げ,煮干し,豆腐,みそ	ごぼう,人参,えのきたけ,キャベツ,小松菜,こんにゃく	精白米,油,白糖	597 kcal 26.4 g 16.9 g 2.5 g
5水	せわりソフト ドックパン 牛乳	ボイルウインナー やきそば ヨーグルト	牛乳,ウインナー,豚肉,ヨーグルト	人参,玉葱,もやし,キャベツ,ビーマン	パン,上白糖,油,蒸し中華めん	666 kcal 25.1 g 26.0 g 4.0 g
6木	ごはん 牛乳	あかうおのたつあげ ペーコンとやさいのソテー まめふのみそしる	牛乳,赤魚,ペーコン,煮干し,油揚げ,みそ	キャベツ,いんげん,にら,どうもろこし,人参,大豆もやし	精白米,かたくり粉,油,じゃがいも,豆腐	633 kcal 26.4 g 17.9 g 2.3 g
7金	ごはん 牛乳	しゅうまい 2こ ぶたにくとこんにゃくのみそいため ちゅうかスープ	牛乳,豚肉,みそ,ハム,しゅうまい	人参,玉葱,筍,もやし,椎茸,チンゲン菜,ねぎ,にんにく,しょが,こんにゃく	精白米,ごま油,白糖	601 kcal 23.0 g 16.6 g 3.2 g
10月	ごはん 牛乳	ポテトコロッケ ごもくまめ キャベツのみそしる	牛乳,鶏肉,こんぶ,大豆,煮干し,油揚げ,みそ	ごぼう,人参,枝豆,キャベツ,えのきたけ,小松菜,こんにゃく	精白米,油,油,白糖,コロッケ	657 kcal 22.7 g 16.9 g 3.7 g
11火	ごはん 牛乳	あつやきたまごのやさいあんかけ キャベツあぶらあげのゴマいため けんちんじる	牛乳,厚焼き卵,豚肉,油揚げ,かつお節,豆腐	玉葱,人参,もやし,グリーンピース,キャベツ,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ,こんにゃく	上白糖,かたくり粉,ごま,ごま油,じゃがいも	629 kcal 25.2 g 19.0 g 2.3 g
12水	まるパン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンじゃが かいどうスープ	牛乳,ハンバーグ,生クリーム,ハム,わかめ,もずく	玉葱,しめじ,とうもろこし,人参,水菜	パン,油,マーガリン,じゃがいも,ごま油	572 kcal 25.1 g 20.9 g 3.9 g
13木	ごはん 牛乳	さけのなんばんづけ やさいのうまい もやじる	牛乳,鮭,鶏肉,豚肉,みそ	玉葱,人参,ごぼう,椎茸,いんげん,もやし,コーン,にんにく,こんにゃく	精白米,かたくり粉,油,上白糖,里芋,じゃがいも,ごま	689 kcal 28.6 g 18.2 g 3.3 g
14金	ごはん 牛乳	チキンカレー コーンとえだまめのソテー ももかん	牛乳,鶏肉,チーズ,ペーパン	玉葱,人参,アップルソース,グリーンピース,枝豆,コーン,黄桃,こんにゃく,しょが	精白米,油,マーガリン,じゃがいも	719 kcal 22.3 g 18.2 g 2.9 g
18火	ごはん 牛乳	いわしのうめに とりにくとだいこんのいりに なめこじる	牛乳,いわし,鶏肉,煮干し,みそ	大根,人参,いんげん,なめこ,ねぎ,にんにく,しょが,こんにゃく	精白米,油,白糖,ごま油,じゃがいも	611 kcal 27.2 g 14.7 g 2.7 g
19水	きんとき まめパン 牛乳	チキンのチーズやき カレーパスタ やさいスープ	牛乳,鶏肉,チーズ,ペーパン,生クリーム,粉チーズ	玉葱,グリーンピース,人参,キャベツ,もやし,にんにく	パン,油,ベネネ,じゃがいも	634 kcal 26.7 g 25.2 g 3.3 g
20木	ごはん 牛乳	いかてんぶら にくじやが まめもやしのみそしる	牛乳,いか,豚肉,煮干し,豆腐,みそ	人参,玉葱,グリーンピース,大豆もやし,大根,小松菜,しょが,こんにゃく	精白米,油,じゃがいも,白糖	674 kcal 27.4 g 16.4 g 2.9 g
21金	ごはん 牛乳	ぶたにくのアップルソースかけ もやしとハムのソテー きのこスープ	牛乳,豚肉,ハム	アップルソース,もやし,ピーマン,人参,椎茸,しめじ,えのきたけ,もぎたけ,ねぎ	精白米,白糖,油,ごま油	585 kcal 22.9 g 17.7 g 2.7 g
24月	ごはん 牛乳	はるまき ごもくそぼろ ワンタンスープ	牛乳,鶏肉,大豆,春巻き	人参,椎茸,グリーンピース,もやし,筍,ねぎ,こんにゃく	精白米,油,白糖,パン,タン皮	740 kcal 24.9 g 26.2 g 2.7 g
25火	ごはん 牛乳	さんまのしおやき あきのにもの わかめじる	牛乳,さんま,鶏肉,煮干し,豆腐,みそ,わかめ	人参,ごぼう,しめじ,椎茸,いんげん,ねぎ,こんにゃく	精白米,油,里芋,栗,白糖,じゃがいも	696 kcal 28.3 g 21.2 g 2.5 g
26水	こめこパン 牛乳	とりにくのパンジースソースかけ キャベツのかきあぶらいため コーンいりたまごスープ	牛乳,鶏肉,ハム,たまご	ねぎ,人参,キャベツ,もやし,筍,コーン,クリームコーン,ほうれん草,しょが	パン,かたくり粉,油,ごま油,白糖	612 kcal 28.4 g 24.1 g 3.9 g
27木	ごはん 牛乳	やきさかな(あかうお) こまつなのかつとに さつまじる	牛乳,赤魚,油揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	小松菜,もやし,人参,ごぼう,大根,しょが	精白米,白糖,さつまいも	591 kcal 25.1 g 13.4 g 2.5 g
28金	ごはん 牛乳	ポークハヤシ まめもやしのいためもの おつきみデザート	牛乳,豚肉,生クリーム,ペーパン	玉葱,人参,グリーンピース,大豆もやし,チンゲン菜,にんにく,しょが	精白米,油,じゃがいも,白糖,ごま油,十五夜デザート	699 kcal 20.9 g 21.7 g 3.3 g

★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。

★ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★栄養価は3・4年生の値です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

東小
お月見
行事食

9月の予定献立表 [中学校]

平成 24年 8月27日

牡鹿学校給食センター

曜日	献立名	主な材料名と3つの働き			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤の食品	緑の食品	黄色の食品			
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品			
9/3 月	ごはん 牛乳	ささみのレモンソースかけ ビーフンソテー キムチスープ	牛乳,鶏ささ身,豚肉,みそ	レモン汁,人参,玉葱,椎茸,キヤベツ,もやし,しめじ,にら,ねぎ,にんにく	精白米,かたくり粉,油,上白糖油,ビーフン,ごま油	816 kcal 35.1 g 18.5 g 3.9 g	万石浦中
4火	ごはん 牛乳	あじの塩こじ焼き すき昆布の炒り煮 えのきと豆腐のみそ汁	牛乳,あじ,刻み昆布,油揚げ,煮干し,豆腐,みそ	ごぼう,人参,えのき,キヤベツ,小松菜,こんにゃく	精白米,油,白糖	751 kcal 32.6 g 19.4 g 3.2 g	
6木	ごはん 牛乳	赤魚の竜田揚げ ペーパンと野菜のソテー 豆ふのみそ汁	牛乳,赤魚,ペーパン,煮干し,油揚げ,みそ	キヤベツ,いんげん,にら,とうもろこし,人参,大豆もやし	精白米,かたくり粉,油,じゃがいも,豆ふ	802 kcal 32.2 g 20.8 g 3.1 g	
7金	ごはん 牛乳	しゅうまい 3個 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 中華スープ	牛乳,豚肉,みそ,ハム,しゅうまい	人参,玉葱,筍,もやし,椎茸,チングン菜,ねぎ,にんにく,しょが,こんにゃく	精白米,ごま油,上白糖	773 kcal 28.8 g 20.2 g 4.3 g	万石浦中
10月	ごはん 牛乳	ボテコロッケ 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,こんぶ,大豆,煮干し,油揚げ,みそ	ごぼう,人参,枝豆,キャベツ,えのき,小松菜,こんにゃく	精白米,油,油,上白糖,コロッケ	809 kcal 27.7 g 19.1 g 4.7 g	牡鹿中
11火	ごはん 牛乳	厚焼き卵の野菜あんかけ キャベツと油揚げのゴマ炒め けんちん汁	牛乳,厚焼き卵,豚肉,油揚げ,かつお節,豆腐	玉葱,人参,もやし,グリンピース,キャベツ,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ,こんにゃく	上白糖,かたくり粉,ごま,ごま油,じゃがいも	783 kcal 29.4 g 21.0 g 3.0 g	牡鹿中
12水	丸パン 牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コーンじやが 海藻スープ	牛乳,ハンバーグ,生クリーム,ハム,わかめ,もずく	玉葱,しめじ,とうもろこし,人参,水菜	パン,油,マーガリン,じゃがいも,ごま油	953 kcal 38.4 g 29.5 g 6.1 g	
13木	ごはん 牛乳	鮭の南蛮漬け 野菜のうま煮 もやし汁	牛乳,鮭,鶏肉,豚肉,みそ	玉葱,人参,ごぼう,椎茸,いんげん,もやし,コーン,にんにく,こんにゃく	精白米,かたくり粉,油,上白糖,里芋,じゃがいも,ごま	871 kcal 34.9 g 21.4 g 4.2 g	万石浦中
14金	ごはん 牛乳	チキンカレー コーンと枝豆のソテー もも缶	牛乳,鶏肉,チーズ,ペーパン	玉葱,人参,アップルソース,グリンピース,枝豆,コーン,黄桃,にんにく,しょが	精白米,油,マーガリン,じゃがいも	901 kcal 27.1 g 21.6 g 3.9 g	
18火	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 鶏肉と大根の炒り煮 なめこ汁	牛乳,いわし,鶏肉,煮干し,みそ	大根,人参,いんげん,なめこ,ねぎ,にんにく,しょが,こんにゃく	精白米,油,上白糖,ごま油,じゃがいも	771 kcal 33.3 g 16.6 g 3.9 g	
19水	金時豆 パン 牛乳	チキンのチーズ焼き カレーパスタ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,チーズ,ペーパン,生クリーム,粉チーズ	玉葱,グリンピース,人参,キャベツ,もやし,にんにく	パン,油,ベネ,じゃがいも	792 kcal 31.0 g 28.9 g 4.1 g	
20木	ごはん 牛乳	いか天ぶら 肉じやが 豆もやしのみそ汁	牛乳,いか,豚肉,煮干し,豆腐,みそ	人参,玉葱,グリンピース,大豆もやし,大根,小松菜,しょが,こんにゃく	精白米,油,じゃがいも,上白糖	856 kcal 33.7 g 19.2 g 3.9 g	
21金	ごはん 牛乳	豚肉のアップルソースかけ もやしとハムのソテー きのこスープ	牛乳,豚肉,ハム	アップルソース,もやし,ピーマン,人参,椎茸,しめじ,えのき,たもぎ,けねぎ	精白米,上白糖,油,ごま油	735 kcal 27.8 g 20.5 g 3.3 g	
24月	ごはん 牛乳	春巻き 五目そぼろ ワンタンスープ	牛乳,鶏肉,大豆,春巻き	人参,椎茸,グリンピース,もやし,筍,ねぎ,こんにゃく	精白米,油,上白糖,ワンタン皮	896 kcal 29.9 g 28.8 g 3.6 g	
25火	ごはん 牛乳	さんまの塩焼き 秋の煮物 わかめ汁	牛乳,さんま,鶏肉,煮干し,豆腐,みそ,わかめ	人参,ごぼう,しめじ,椎茸,いんげん,ねぎ,こんにゃく	精白米,油,里芋,栗,上白糖,じゃがいも	877 kcal 34.7 g 24.9 g 3.4 g	
26水	米粉パン 牛乳	鶏肉のパンバンジソースかけ キャベツのかき油炒め コーン入り卵スープ	牛乳,鶏肉,ハム,たまご	ねぎ,人参,キャベツ,もやし,筍,コーン,クリームコーン,ほうれん草,しょが,	パン,かたくり粉,油,ごま,ごま油,上白糖	778 kcal 35.6 g 29.7 g 5.1 g	
27木	ごはん 牛乳	焼き魚(赤魚) 小松菜のさつと煮 さつま汁	牛乳,赤魚,油揚げ,鶏肉,豆腐,みそ	小松菜,もやし,人参,ごぼう,大根,しょが	精白米,上白糖,さつまいも	747 kcal 30.6 g 15.2 g 3.2 g	
28金	ごはん 牛乳	ポークハヤシ 豆もやしの炒め物 十五夜デザート	牛乳,豚肉,生クリーム,ペーパン	玉葱,人参,グリンピース,大豆もやし,チングン菜,にんにく,しょが	精白米,油,じゃがいも,上白糖,ごま油,十五夜デザート	879 kcal 25.1 g 25.7 g 4.3 g	お月見 行事食

★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。

★はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

★マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。