


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

日曜日		こんだて名	おもなさいようめいと3つのはたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しほう えんぶん	備考 (給食止め)
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま		
			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、ビーフン、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 えのきととうふのみそしる	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、上白糖	597 kcal 26.4 g 16.9 g 2.5 g	荻小
5 水	せわりソフト ドックパン 牛乳	ポイルウインナー 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、ピーマン	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	あかうおのたつたあげ ベーコンとやさしいソテー まめふのみそしる	牛乳、赤魚、ベーコン、煮 干し、油揚げ、みそ	キャベツ、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、葱、もやし、椎 茸、チンゲン菜、ねぎ、にん にく、しょうが、こんにゃく	精白米、ごま油、上白糖	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、上白糖、 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しいあんかけ 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	大小
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 かいそうスープ	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 やさしいうまに もやしじる	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	東小6年
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 コン	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 ょうが	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	東小
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、しょうが、 こんにゃく	精白米、油、上白糖、ごま 油、じゃがいも	611 kcal 27.2 g 14.7 g 2.7 g	東小
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 やさしいスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、ペー コン、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、ペンネ、じゃが いも	634 kcal 26.7 g 25.2 g 3.3 g	
20 木	ごはん 牛乳	いかてんぷら にくじゃが 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、グリンピース、 大豆もやし、大根、小松菜、 しょうが、こんにゃく	精白米、油、じゃがいも、 上白糖	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、たもぎた け、ねぎ	精白米、上白糖、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 ごもくそば ワナタンスープ	牛乳、鶏肉、大豆、春巻き	人参、椎茸、グリンピース、 もやし、葱、ねぎ、こんにゃく	精白米、油、上白糖、ワン 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 あきののもの 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、上 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	とりにくのパンパングソースかけ 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、葱、コーン、クリームコー ン、ほうれん草、しょうが、	パン、かたくり粉、油、ご ま、ごま油、上白糖	612 kcal 28.4 g 24.1 g 3.9 g	寄小
27 木	ごはん 牛乳	やさきかな(あかうお) こまつなさと 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、しょうが	精白米、上白糖、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、 ベーコン	玉葱、人参、グリンピース、 大豆もやし、チンゲン菜、 にんにく、しょうが	精白米、油、じゃがいも、 上白糖、ごま油、十五夜 デザート	699 kcal 20.9 g 21.7 g 3.3 g	東小 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。

★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。



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

日曜日	曜日	献立名	主な材料名と3つの働き			栄養価	備考 (給食止め)
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	
			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	たんぱく質 脂 肪 分	
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,ビーフン,ごま油	816 kcal 35.1 g 18.5 g 3.0 g	万石浦中
4	火	ごはん 牛乳 あじの塩こうじ焼き 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,えのきたけ,キャベツ,小松菜,こんにゃく	精白米,油,上白糖	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 ベーコンと野菜のソテー 豆ふのみそ汁	牛乳,赤魚,ベーコン,煮干し,油揚げ,みそ	キャベツ,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,チンゲン菜,ねぎ,にんにく,しょうが,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 ポテトコロッケ 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,こんにゃく,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,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	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 コーンじゃが 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,ベーコン	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,にんにく,しょうが	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,しょうが,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,ベーコン,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,ペンネ,じゃがいも	792 kcal 31.0 g 28.9 g 4.1 g	
20	木	ごはん 牛乳 いか天ぷら 肉じゃが 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,グリーンピース,大豆もやし,大根,小松菜,しょうが,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,えのきたけ,たまねぎ	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 五目そばろ 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,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 鶏肉のパンパジソースかけ 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,しょうが	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) 小松菜のさっと煮 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,しょうが	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 ボークハヤシ 豆もやしの炒め物 十五夜デザート	牛乳,豚肉,生クリーム,ベーコン	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,しょうが	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。