

# 平成27年 9月の予定献立表

小祿学校給食センター  
電話番号 917-3459

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		C=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcl	24.0 g	20.2 g
	中学	820 kcl	28.8 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	 <p>十五夜</p>	<b>1(火)</b> ぐしちゃんいい菜和 いわしめ煮 あわごはん 豚汁	<b>2(水)</b> ブルーベリージャム アスパラソテー 胚芽なかよしパン パンプキン スープ	<b>3(木)</b> 小魚のあめがらめ オレンジ 麦ごはん 煮つけ	<b>4(金)</b> きんぴらごぼう あぶらみそ 麦ごはん アーサスープ	
		9月27日は十五夜です。 給食でも28日にお月見 だんごが登場しますよ♪ お楽しみに！	牛乳、ぶた肉、みそ、ささみ いわし こめ、あわ、じゃがいも、ごま、さとう ごま油、でん粉 キャベツ、ごぼう、にんじん、ながねぎ ぐしちゃんいいな、もやし、うめぼし	牛乳、とり肉、白いんげん豆、ウインナー 白大豆 パン、マガリ、こむぎこ、コーン、水あめ オリーブ油、さとう かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、セロリ パセリ、アスパラ、ピーマン、ブルーベリ	牛乳、ぶた肉、こんぶ、かまぼこ とうふ、かつお こめ、むぎ、さとう、サラダ油、アーモンド ごま、ことう、はちみつ とうがん、にんじん、こんにやく いんげん、オレンジ	牛乳、アーサ、とうふ、ぶた肉 だいた、ツナ こめ、むぎ、ごま、サラダ油、ごま油、さとう はくさい、にんじん、エリンギ、ごぼう ピーマン、こんにやく
		C 680 P 23.8 F 22.4 C 786 P 28.1 F 25.7	C 628 P 23.6 F 23.6 C 794 P 28.2 F 28.1	C 640 P 24.8 F 18.8 C 782 P 28.7 F 21.2	C 644 P 19.4 F 20.9 C 766 P 22.3 F 23.6	
		小学校 中学校				
こ ん だ て	 <p>ホイコーロー 黒糖ピーンズ あわごはん ワンタンスープ</p>	<b>7(月)</b> コーンしゅうまい マンダリンオレンジ 麦ごはん マーボーヘチマ	<b>8(火)</b> 温野菜サラダ ポークメンチカツ べにいもパン ミネストローネ	<b>9(水)</b> タマナーチャンプルー カップもずく しそごはん シカムドウチ	<b>10(木)</b> ミニトマト チーズ 麦ごはん 夏野菜カレー	
		牛乳、とり肉、ぶた肉 みそ、だいた こめ、あわ、ごま油、サラダ油、さとう ことう、こむぎこ、でん粉 ワケツバ、にんじん、ながねぎ、たまねぎ キャベツ、たけのこ、赤ピーマン	牛乳、ぶた肉、レバー、だいた、とうふ あお豆、とり肉、みそ、たらすり身 こめ、むぎ、サラダ油、さとう、コーン こむぎこ、でん粉、パン粉、ラード へちま、たまねぎ、にんじん、ながねぎ しょうが、にんにく、オレンジ	牛乳、ベーコン、いんげん豆、ささみ ぶた肉 パン、むぎ、マカロニ、さとう、サラダ油 パン粉、でん粉 たまねぎ、にんじん、セロリ、パパイ トマト、かつお、きゅうり、赤ピーマン	牛乳、ぶた肉、かまぼこ ポーク、とうふ、かつおぶし、もずく こめ、さとう、サラダ油 こめ、むぎ、じゃがいも、マガリ こむぎこ、サラダ油 たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン ゴーヤー、リンゴ、トマト	牛乳、とり肉、レバー、白いんげん豆 チーズ、白大豆 こめ、むぎ、じゃがいも、マガリ こむぎこ、サラダ油 たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン ゴーヤー、リンゴ、トマト
		C 639 P 28.0 F 18.7 C 757 P 32.2 F 20.7	C 663 P 24.6 F 19.6 C 788 P 28.3 F 22.1	C 643 P 23.4 F 25.8 C 786 P 27.9 F 31.0	C 551 P 21.8 F 16.9 C 688 P 25.5 F 18.8	C 688 P 23.3 F 22.9 C 871 P 28.0 F 26.9
		小学校 中学校				
こ ん だ て	 <p>ゴーヤーのツナあえ ミートボール あわごはん 春雨スープ</p>	<b>14(月)</b> さつまポテト 豚丼 枝豆サラダ	<b>15(火)</b> ラ・フランスゼリー 肉野菜そば 根菜コロケ	<b>16(水)</b> 青切りみかん ピリから肉みそ丼 肉しのだ	<b>17(木)</b> ぶりフライ フルーツナタデココ チキンライス	
		牛乳、とり肉、ぶた肉 みそ、だいた こめ、あわ、はるさめ、ごま、さとう ごま油、パン粉、ラード ワケツバ、にんじん、しめじ、シークワ ゴーヤー、たまねぎ、赤ピーマン	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ ひじき、あお豆、ハム こめ、むぎ、さとう、サラダ油、ごま さつまいも エリンギ、たまねぎ、にんじん、いんげん こんにやく、きゅうり、もやし	牛乳、ぶた肉、かまぼこ そば、サラダ油、さとう、こむぎこ じゃがいも、パン粉 キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ ごぼう、まいたけ、ようなし、りんご果汁	牛乳、ぶた肉、ぎゅう肉、だいた みそ、とり肉、あぶらあげ こめ、むぎ、サラダ油、さとう、でん粉 コーン、ラード、パン粉 たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ にら、グリルビス、みかん	牛乳、とり肉、ぶり、とうにゅう かんてん こめ、むぎ、じゃがいも、マガリ、サラダ油、こむぎこ、パン粉 水あめ、さとう たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュル かつお、みかん、モモ、パイン、シークワ
		C 590 P 19.8 F 15.7 C 704 P 22.7 F 17.3	C 615 P 25.8 F 19.4 C 806 P 30.0 F 22.0	C 683 P 21.6 F 21.9 C 765 P 26.0 F 28.7	C 694 P 25.2 F 21.7 C 812 P 28.1 F 23.3	C 658 P 24.4 F 20.8 C 768 P 28.4 F 24.0
		小学校 中学校				
こ ん だ て	<p>●9月の欠食予定●</p> ☆3日 宇栄原6年、小祿小6年 ☆4日 垣花1年、南4年、宇栄原6年、小祿小6年 ☆7日 南6年 ☆10日 南1年 ☆11日 南6年 ☆14日 南5年 ☆16日 垣花5年 ☆17日 垣花5年、南5年 ☆18日 南5年、金城中3年、小祿中3年、鏡原中 ☆24日 小祿小3年、小祿小5年、垣花6年 ☆25日 小祿小5年、垣花6年、宇栄原5年 ☆28日 宇栄原5年 ☆30日 さつき6年	<b>24(木)</b> モウイの梅和え チーズかまぼこ 黒米ごはん なかみ汁	<b>25(金)</b> もやしのナムル 納豆 麦ごはん 肉じゃが	牛乳、なにかみ、ぶた肉 チリメン、かつおぶし、かまぼこ、チーズ こめ、黒米、さとう、水あめ、サラダ油 こんにやく、しいたけ、モウイ、パイン きゅうり、うめぼし、シークワ	牛乳、ぶた肉、なっとう、わかめ こめ、むぎ、じゃがいも、サラダ油、さとう コーン、ごま、ごま油 たまねぎ、にんじん、こんにやく、もやし いんげん、きゅうり	
		C 622 P 26.1 F 15.7 C 740 P 30.8 F 17.7	C 667 P 26.1 F 18.4 C 785 P 29.3 F 20.0			
		小学校 中学校				
		こ ん だ て	 <p>にんじんイリテ お月見だんご きのこごはん みそけんちん汁</p>	<b>28(月)</b> ブロッコリーサラダ ナッツと魚 ミートソーススパゲティ	<b>29(火)</b> 切干し大根いため うさぎハンバーグ あわごはん たまごスープ	トーカチについて トーカチは、旧暦の8月8日に88歳を祝う長寿祝いで、江 戸時代に薩摩から伝わった風習です。 たらいに米を盛り、トーカチを飾り立てお祝いしたこ とからトーカチと呼ばれるようになりました。 トーカチとは「斗掻き」の事で、お米をすりきる竹で できた棒です。 べいじゅ 88歳の長寿祝いは本土では「米寿」 といひます。 今年のトーカチは9月20日です。 給食でも24日になかみ汁のお祝い 献立です。
牛乳、とり肉、とうふ、みそ ツナ、ベーコン、きなこ こめ、さとう、里芋、サラダ油、もち米	牛乳、ぶた肉、レバー、だいた、ハム かつお スパゲティ、さとう、ごま、アーモンド オリーブ油、サラダ油 たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュル トマト、ブロッコ、きゅうり、赤ピーマン			牛乳、卵、とうふ、かまぼこ あぶらあげ、ぶた肉、とり肉 こめ、あわ、でん粉、さとう、サラダ油 パン粉 ワケツバ、ながねぎ、エリンギ、たまねぎ きりぼし大根、こんにやく、グリルビス	牛乳、ぶた肉、なっとう、わかめ こめ、むぎ、じゃがいも、サラダ油、さとう コーン、ごま、ごま油 たまねぎ、にんじん、こんにやく、もやし いんげん、きゅうり	
C 665 P 21.9 F 19.3 C 800 P 25.4 F 21.7	C 641 P 27.0 F 22.4 C 710 P 29.5 F 25.2			C 621 P 22.9 F 19.1 C 765 P 27.8 F 22.2	C 667 P 26.1 F 18.4 C 785 P 29.3 F 20.0	
小学校 中学校						



★給食費は、毎月10日までに納めましょう！（給食の食材にあてる大切な費用です。納め忘れのないようお願いします。）

