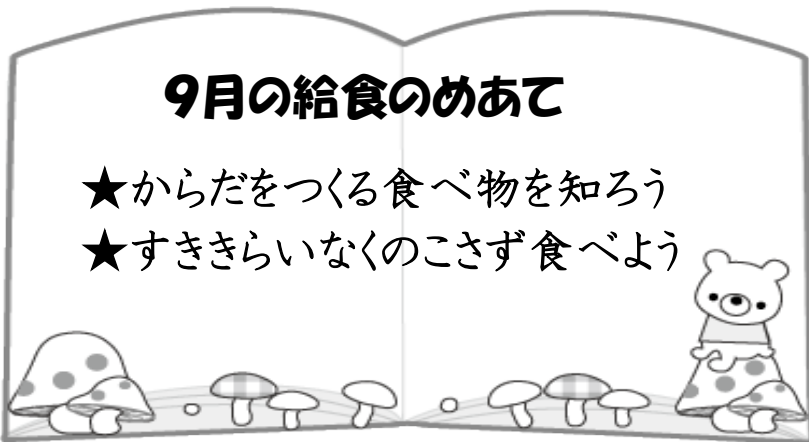


平成28年9月

学校給食献立表

高良小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	9月の給食のめあて ★からだをつくる食べ物を知ろう ★すききらいなくのこさず食べよう 			1日 ・やきそば ・ささみチーズフライ ・モーウィのあまずあえ ・シークワーサーゼリー ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ささみチーズフライ ちゅうかめん サラダあぶら グラニューとう シークワーサーゼリー にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ もやし モーウィ きゅうり C:556 P:21.5 F:24.2	2日 ・むぎごはん ・みそしる ・さんまのおかかに ・ゴーヤーチャンプルー ・プルーン ぎゅうにゅう もずく さんま みそ ぶたにく とうふ たまご こめ むぎ サラダあぶら えのき だいこん ねぎ にがうり たまねぎ プルーン C:620 P:23.4 F:16.9
あか	5日 ・むぎごはん ・もずくどん ・かきたまじる ・キャベツのおかかあえ ぎゅうにゅう もずく ぶたひきにく たまご わかめ いとけずり こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう かたくりこ いとこんにやく にんじん たまねぎ にら しいたけ キャベツ たくあん きゅうり C:546 P:18.4 F:13.5	6日 ・あげパン ・マカロニシチュー ・インゲンソテー ・くろまめ ぎゅうにゅう きなこ とりにく スキムミルク ぶたにく くろまめ パン サラダあぶら こくとう バター グラニューとう さんおんとう マカロニ なまクリーム じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ パセリ いんげん コーン もやし C:635 P:25.1 F:23.7	7日 ・むぎごはん ・とうがんのカレーに ・ツナとわかめのあえもの ・バナナ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ わかめ こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら すりごま ごまあぶら さんおんとう とうがん にんじん こまつな しめじ もやし キャベツ パナナ C:588 P:22.5 F:14.5	8日 ・むぎごはん ・みそしる ・さかなのてりやき ・おからイリチー ・オレンジ ぎゅうにゅう とうふ みそ しろみさかな おから ツナ チキアギ こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら とうがん にんじん しいたけ こんにやく ねぎ きくらげ オレンジ C:572 P:23.7 F:13.7	9日 ・むぎごはん ・ちゅうかどん ・やきぐりコロツケ ・ナムル ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うずらのたまご こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ すりごま グラニューとう にんじん はくさい きぬさや きくらげ しいたけ たけのこ ヤングコーン もやし ほうれんそう C:646 P:21.5 F:19.8
き	12日 ・むぎごはん ・みそしる ・グルクンのからあげ ・フーチャンプルー ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ グルクン ぶたにく たまご こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ くるまふ はくさい にんじん にら もやし たまねぎ キャベツ C:626 P:28.3 F:18.6	13日 ・ひじきまめごはん ・とりにくのみそづけやき ・パパイヤサラダ ・あおぎりみかん ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず とりにく みそ とりささみチャンク こめ サラダあぶら さんおんとう すりごま こんにやく しいたけ にんじん ねぎ パパイヤ きゅうり あおぎりみかん C:579 P:26.1 F:17.9	14日 ・むぎごはん ・ハヤシライス ・ビーンズサラダ ・フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ ヨーグルト とりささみチャンク こめ むぎ こむぎこ バター サラダあぶら なまクリーム グラニューとう じゃがいも にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり マッシュルーム キャベツ えだまめ ももかん みかんかん バインかん パナナ C:661 P:22.5 F:17.0	15日 ・むぎごはん ・アーサじる ・うさぎハンバーグ ・だいこんいため ・おつきみだんご ぎゅうにゅう アーサ きぬどうふ うさぎハンバーグ ぶたにく チキアギ こめ むぎ サラダあぶら おつきみだんご だいこん にんじん にら いとこんにやく しいたけ C:641 P:23.1 F:17.4	16日 ・ゆかりごはん ・けんちんじる ・アーサイりたまごやき ・もやしいため ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ アーサイりたまごやき チキアギ こめ ごまあぶら サラダあぶら C:560 P:24.9 F:16.3
みどり	19日 ひ 敬老の日 C:629 P:26.9 F:24.9	20日 ・きのこスパゲティ ・アメリカンドッグ ・フレンチサラダ ・やきチーズとこごかな ぎゅうにゅう ぶたにく やきチーズとこごかな スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら アメリカンドッグ グラニューとう にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム コーン キャベツ えのき きゅうり C:629 P:26.9 F:24.9	21日 ・むぎごはん ・さつまじる ・さんまのしょうがに ・ひじきいため ・グレープフルーツ ぎゅうにゅう とりにく みそ さんま ぶたにく ひじき チキアギ だいず こめ むぎ さつまいも サラダあぶら さんおんとう だいこん にんじん しいたけ ねぎ もやし こんにやく にら グレープフルーツ C:605 P:23.3 F:14.8	22日 しゅうぶん ひ 秋分の日 C:743 P:24.8 F:22.2	23日 ・むぎごはん ・あつあげのにくみそどん ・やさいスープ ・さつまパイ ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ とりにく こめ むぎ さんおんとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも さつまパイ たまねぎ にんじん いとこんにやく にら キャベツ セロリ パセリ C:743 P:24.8 F:22.2
こんだて	26日 ・むぎごはん ・みそしる ・とりにくのごまてりやき ・ごもくきんぴら ・おさつスティック ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま すりごま おさつスティック だいこん ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく きぬさや C:589 P:25.7 F:14.9	27日 ・むぎごはん ・とりじる ・きびなごのからあげ ・いそかあえ ・みかんゼリー ぎゅうにゅう とりにく きびなご きざみのり いとけずり こめ むぎ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら しいたけ にんじん とうがん ねぎ こまつな もやし キャベツ C:576 P:22.9 F:14.7	28日 ・はいがパン ・ヌードルスープ ・チーズハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・いちごジャム ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズハンバーグ とりささみチャンク はいがパン カットスパゲティ じゃがいも こむぎこ バター 生クリーム ごま いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ C:727 P:29.8 F:29.8	29日 ・むぎごはん ・ちゅうかコーンスープ ・ポークシューマイ ・チンジャオロース ・オレンジ ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークシューマイ ぎゅうにく こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら にんじん ほうれんそう コーン たけのこ ピーマン オレンジ C:607 P:25.1 F:15.1	30日 ・アーサぞうすい ・やきいも ・ごまジャコサラダ ・パインかん ぎゅうにゅう アーサ とりにく たまご しらすぼし こめ やきいも いりごま すりごま ごまあぶら さんおんとう にんじん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり パインかん C:451 P:16.7 F:13.3
あか	26日 ・むぎごはん ・みそしる ・とりにくのごまてりやき ・ごもくきんぴら ・おさつスティック ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま すりごま おさつスティック だいこん ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく きぬさや C:589 P:25.7 F:14.9	27日 ・むぎごはん ・とりじる ・きびなごのからあげ ・いそかあえ ・みかんゼリー ぎゅうにゅう とりにく きびなご きざみのり いとけずり こめ むぎ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら しいたけ にんじん とうがん ねぎ こまつな もやし キャベツ C:576 P:22.9 F:14.7	28日 ・はいがパン ・ヌードルスープ ・チーズハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・いちごジャム ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズハンバーグ とりささみチャンク はいがパン カットスパゲティ じゃがいも こむぎこ バター 生クリーム ごま いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ C:727 P:29.8 F:29.8	29日 ・むぎごはん ・ちゅうかコーンスープ ・ポークシューマイ ・チンジャオロース ・オレンジ ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークシューマイ ぎゅうにく こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら にんじん ほうれんそう コーン たけのこ ピーマン オレンジ C:607 P:25.1 F:15.1	30日 ・アーサぞうすい ・やきいも ・ごまジャコサラダ ・パインかん ぎゅうにゅう アーサ とりにく たまご しらすぼし こめ やきいも いりごま すりごま ごまあぶら さんおんとう にんじん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり パインかん C:451 P:16.7 F:13.3
き	26日 ・むぎごはん ・みそしる ・とりにくのごまてりやき ・ごもくきんぴら ・おさつスティック ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま すりごま おさつスティック だいこん ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく きぬさや C:589 P:25.7 F:14.9	27日 ・むぎごはん ・とりじる ・きびなごのからあげ ・いそかあえ ・みかんゼリー ぎゅうにゅう とりにく きびなご きざみのり いとけずり こめ むぎ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら しいたけ にんじん とうがん ねぎ こまつな もやし キャベツ C:576 P:22.9 F:14.7	28日 ・はいがパン ・ヌードルスープ ・チーズハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・いちごジャム ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズハンバーグ とりささみチャンク はいがパン カットスパゲティ じゃがいも こむぎこ バター 生クリーム ごま いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ C:727 P:29.8 F:29.8	29日 ・むぎごはん ・ちゅうかコーンスープ ・ポークシューマイ ・チンジャオロース ・オレンジ ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークシューマイ ぎゅうにく こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら にんじん ほうれんそう コーン たけのこ ピーマン オレンジ C:607 P:25.1 F:15.1	30日 ・アーサぞうすい ・やきいも ・ごまジャコサラダ ・パインかん ぎゅうにゅう アーサ とりにく たまご しらすぼし こめ やきいも いりごま すりごま ごまあぶら さんおんとう にんじん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり パインかん C:451 P:16.7 F:13.3
みどり	26日 ・むぎごはん ・みそしる ・とりにくのごまてりやき ・ごもくきんぴら ・おさつスティック ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま すりごま おさつスティック だいこん ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく きぬさや C:589 P:25.7 F:14.9	27日 ・むぎごはん ・とりじる ・きびなごのからあげ ・いそかあえ ・みかんゼリー ぎゅうにゅう とりにく きびなご きざみのり いとけずり こめ むぎ こむぎこ かたくりこ サラダあぶら しいたけ にんじん とうがん ねぎ こまつな もやし キャベツ C:576 P:22.9 F:14.7	28日 ・はいがパン ・ヌードルスープ ・チーズハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・いちごジャム ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズハンバーグ とりささみチャンク はいがパン カットスパゲティ じゃがいも こむぎこ バター 生クリーム ごま いちごジャム にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ C:727 P:29.8 F:29.8	29日 ・むぎごはん ・ちゅうかコーンスープ ・ポークシューマイ ・チンジャオロース ・オレンジ ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークシューマイ ぎゅうにく こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら にんじん ほうれんそう コーン たけのこ ピーマン オレンジ C:607 P:25.1 F:15.1	30日 ・アーサぞうすい ・やきいも ・ごまジャコサラダ ・パインかん ぎゅうにゅう アーサ とりにく たまご しらすぼし こめ やきいも いりごま すりごま ごまあぶら さんおんとう にんじん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり パインかん C:451 P:16.7 F:13.3
栄養量	給食の一日の基準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 21.3 g			C:556 P:21.5 F:24.2	C:620 P:23.4 F:16.9