



# 9がつきゅうしょくよていこんだてひょう



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は  
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(幼稚園・小学校)

富里市学校給食センター

2021年

日	曜日	ス プ リ ン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		無機質
2	木	🍴	しょくパン (りんごジャム)	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ とりにくのトマトにこみ なし	パン ジャム パンこ さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン	コーン スッキーニ えだまめ たまねぎ しめじ なし	609Kcal 27.4g 19.6g 2.0g
3	金	🍴	げんまいごはん (のりふりかけ)	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ とんじる こまつなともやしサラダ	こめ げんまい さとう でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ もやし	654Kcal 28.2g 26.6g 2.4g
6	月	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう マスカットゼリー ぶたにくのさんみやき かんでんいりたまごスープ にらともやしのちゅうかあえ	こめ でんぶん さとう ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ たまねぎ もやし	651Kcal 27.5g 24.1g 2.3g
7	火	🍴	マーボー どうぶどん	ジョアプレーン ⇒(げんまいごはん マーボーどうぶ) はるまき はるさめサラダ	こめ こむぎこ げんまい さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ	ジョア	ピーマン にんじん	しいたけ もやし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	648Kcal 21.6g 19.2g 2.2g
8	水	🍴	セルフサンド	ぎゅうにゅう ⇒(パンズパン・★やさいコロッケ) つぶコーンスープ キャベツサラダ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン キャベツ えだまめ きゅうり	669Kcal 23.6g 23.6g 3.0g
ちようようのせつ											
9	木	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう くりのムース さんまのカレーあげ なすとあぶらあげのみそしる さといものそばろに	こめ ムース でんぶん さとう さといも	あぶら	さんま あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ なす えのき えだまめ	703Kcal 26.6g 28.2g 1.9g
給食費最終入金日(9月分が振り替えとなります。残高の確認をお願いします。)											
10	金	🍴	げんまいごはん (やさいふりかけ)	ぎゅうにゅう さばのしおやき さつまいものみそしる しらたきのピリからいために	こめ げんまい さとう さつまいも	ごまあぶら	さば あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん えのき ねぎ えだまめ たまねぎ	610Kcal 30.4g 20.1g 2.4g
給食費口座振替日											
13	月	🍴	げんまいごはん	ジョアストロベリー チーズオムレツ こめこのクリームに きゅうりとわかめのレモンふうみ	こめ こめこ げんまい じゃがいも さとう	あぶら	たまご とりにく ぶたにく	ジョア チーズ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン レモン	601Kcal 23.5g 17.5g 1.7g
14	火	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう いかのカレーフライ ほしのパスタとおまめのスープ じゃがいものしおいため	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	いか きんときまめ ぶたにく とりにく だいず あおだいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ きぬさや	たまねぎ キャベツ	656Kcal 28.0g 21.2g 2.1g
15	水	🍴	きなこあげパン	ぎゅうにゅう とりにくとやさいのカレースープ おかかサラダ	パン きびざとう さとう	あぶら オリーブオイル	きなこ ベーコン とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし	627Kcal 24.8g 24.0g 2.3g
16	木	🍴	ごはん	ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー とりそばろ なめこのみそしる おほしさまのナムル	こめ さとう ミルメーク	あぶら ごま	とりにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	えだまめ なめこ きゅうり だいこん ねぎ もやし	657Kcal 31.1g 22.7g 2.4g
しょくいくのひ											
17	金	🍴	ブルコギどん	ぎゅうにゅう ひとくちぶどうゼリー ⇒(ごはん・ブルコギ) すりみチーズロール かんでんのちゅうかあえ	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ すけとうだら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	たまねぎ しめじ もやし きゅうり	641Kcal 27.0g 22.5g 2.2g
おつきみこんだて											
21	火	🍴	とりてりごはん	ぎゅうにゅう つきみだんご さんまのしおやき さといものみそしる こまつなのわふうサラダ	こめ だんご でんぶん さとう さといも	あぶら	とりにく さんま あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ えのき	635Kcal 28.8g 21.4g 2.3g
22	水	🍴	ピタパン	ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ナポリタン コーンサラダ プルーン	ピタパン はちみつ スパゲティ	あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン プルーン	659Kcal 27.2g 24.4g 2.3g
24	金	🍴	げんまいごはん	ぎゅうにゅう おさかなメンチカツ みそワタンスープ ねぎしおいため だいずこんぶ	こめ げんまい パンこ ワタンスープ	あぶら ごまあぶら	いわし だいず たら ぶたにく とりにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ パブリカ	コーン キャベツ もやし ねぎ レモン	608Kcal 25.4g 21.5g 2.1g
27	月	🍴	むぎごはん	ぎゅうにゅう めだまやきふうまるオムレツ キーマカレー ★ポテトサラダ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく だいず たまご ひよこめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン	628Kcal 24.9g 19.1g 1.8g
28	火	🍴	ちゅうかふう こもくごはん	ぎゅうにゅう ほうれんそうぎょうざ(2こ) たまごスープ こぼろサラダ サワーゼリー	こめ ゼリー さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しいたけ たけのこ えだまめ キャベツ ごぼう コーン きゅうり	613Kcal 25.3g 22.7g 2.3g
29	水	🍴	しょくパン (チョコクリーム)	ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ チキンスープ キャロットサラダ	パン チョコクリーム じゃがいも	あぶら オリーブオイル	ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	586Kcal 24.7g 21.6g 2.4g
30	木	🍴	げんまいごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト あかうおのしおやき とりじゃが もやしとわかめのすのもの	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら	あかうお とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	えだまめ もやし きゅうり たまねぎ	603Kcal 28.7g 14.2g 2.3g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

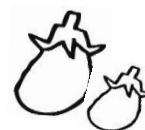
学校給食摂取基準(8~9歳)

当月平均

エネルギー: 650Kcal	634.0g
たんぱく質: 21~33g	26.5g
脂質: 14.4~21.7g	21.7g
食塩相当量 2.0g未満	2.2g

## ちようようのせつ とは?

むかし、ちゅうごくから つたわってきた せつです。ちゅうごくでは、1.3.5.7.9の きすうは、えんぎがよいすうじです。9月9日は、きすうの いちばんおおいすうじがそろうので、とてもえんぎがよいと されています。<んち(9日)になすを食べると、ねつや ずつうにならないという いいつたえがあります。きょうは、とみさとさんの なすのみそしるです。ほかに、さんまやくりなど しゅんのしょくざいを とりいれました。けんこうを おいのりしながら、たべましょう♪



こんげつのとみさとさん  
こめ・ぶたにく・こまつな・なす・ねぎ  
チンゲンサイ・ピーマン・なし

献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。