

# 9月 学校給食献立表

日曜	献立表	主な材料と働き			エネルギー	
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	働く力になる	Kcal	
1 水	ごはん 白菜クリーム煮 ★ささみフライ ミニトマト 小2中2	牛乳・鶏肉・卵 チーズ	白菜・人参・玉ねぎ コーン・トマト	ごはん・パン粉 小麦粉	小	652
					中	768
2 木	ごはん 大根ポトフ 丸かじりグラタン ツナサラダ	牛乳・鶏肉・卵 鮭・豚肉	大根・人参・コーン キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃが芋 スパゲッティ	小	685
					中	804
3 金	醤油ラーメン きゅうり中華漬け	牛乳・鶏肉・豚肉	筍・白菜・キャベツ ねぎ・もやし・玉ねぎ きゅうり・人参	ラーメン	小	570
					中	638
6 月	ごはん コーンポタージュ 鶏肉とズッキーニのトマトソース煮 マカロニサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉 卵	玉ねぎ・コーン・トマト ズッキーニ	ごはん・バター	小	706
					中	866
7 火	ごはん みそ汁 ★ほっけ塩焼き 大根べっこう煮 和なしゼリー	牛乳・ほっけ 豚肉・味噌	白菜・人参・ねぎ 大根・いんげん・梨	ごはん	小	515
					中	625
8 水	ぶたずき丼 フルーツカクテル	牛乳・豚肉・豆腐	玉ねぎ・ごぼう・桃 パイン・みかん・りんご 寒天	ごはん	小	731
					中	865
9 木	★鶏飯 すまし汁 厚焼き玉子 もやしおかか和え	牛乳・鶏肉・卵 鰹節・豆腐	しめじ・舞茸・えのき ねぎ・もやし・人参 きゅうり	ごはん・ごま	小	485
					中	589
10 金	ごはん 味噌汁 かぼちゃコロケ チンゲンサイの炒め物	牛乳・油揚げ 厚揚げ・竹輪	白菜・ねぎ・南瓜 玉ねぎ・チンゲン菜	ごはん・パン粉	小	615
					中	726
13 月	ごはん 味噌汁 ★鶏ザンギカレー味 小2中3 ブロッコリーおかか和え	牛乳・豆腐・鶏肉 鰹節	ねぎ・わかめ ブロッコリー	ごはん・でん粉	小	581
					中	756
14 火	ごはん 芋団子汁 ★鮭塩焼き きゅうりナムル	牛乳・鶏肉・鮭 油揚げ	ねぎ・ごぼう・人参 もやし・きゅうり	ごはん・じゃが芋 ごま	小	623
					中	741

家庭配布用

長沼町学校給食センター

15 水	ごはん 味噌汁 さんま大黒煮 小2中2 かぼちゃ揚げ煮	牛乳・さんま 油揚げ	もやし・白菜 南瓜・トマト	ごはん・ごま	小	608
					中	717
16 木	ごはん 春雨スープ チンジャオロース ホワイトミニー	牛乳・鶏肉・豚肉 ヨーグルト	白菜・えのき・椎茸 人参・ピーマン・筍	ごはん・春雨	小	631
					中	763
17 金	五目うどん ★さつまいも天ぷら 小1中2	牛乳・鶏肉 油揚げ	人参・ねぎ・椎茸 玉ねぎ	うどん さつまいも	小	706
					中	857
21 火	ごはん 肉団子と白菜のスープ 春巻き もやしサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉	玉ねぎ・白菜・ねぎ 椎茸・筍・もやし きゅうり	ごはん	小	573
					中	686
22 水	長沼産野菜カレー ミニトマト小2中2	牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参・トマト ズッキーニ・セロリ プルーン	ごはん じゃが芋	小	662
					中	779
24 金	コッペパン かぼチャウダー ★鶏肉スパイシーフリッター 中3 イタリアンサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉	南瓜・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・コーン	パン・バター	小	614
					中	795
27 月	ごはん 味噌汁 肉団子醤油味 小2中2 ポテトサラダ 小豆ゼリー	牛乳・鶏肉 卵・小豆	ごぼう・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・ねぎ	ごはん・パン粉 じゃが芋	小	663
					中	783
28 火	ごはん むらくも汁 豚肉ケチャップいため チンゲンサイごま和え	牛乳・豚肉 豆腐・卵	ねぎ・人参・玉ねぎ ピーマン・椎茸 チンゲン菜	ごはん・ごま	小	617
					中	759
29 水	ごはん ニョッキスープ ★鶏肉パン粉焼き コーンサラダ	牛乳・鶏肉 豚肉・チーズ	玉ねぎ・トマト 人参・コーン キャベツ・枝豆	ごはん じゃが芋	小	673
					中	802
30 木	ごはん 味噌汁 ★塩サバ 筑前煮	牛乳・油揚げ 鯖・鶏肉 高野豆腐	キャベツ・海苔 いんげん・ごぼう 人参・筍	ごはん・里芋	小	522
					中	633

※物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳は毎日つきます。

※はしは忘れずに持ってきてましょう。

※★はセンターで手作りしています。

平均	小	622
	中	748