







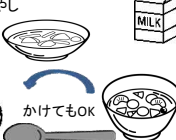





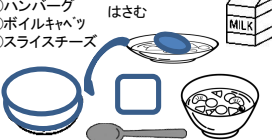



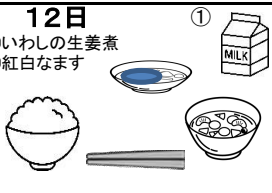

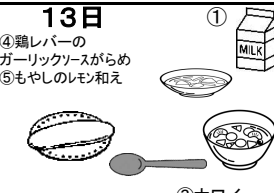


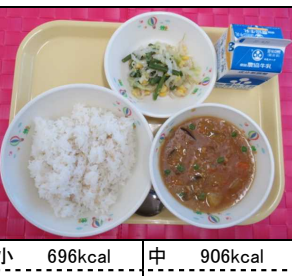
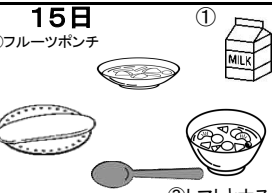

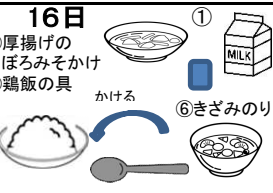






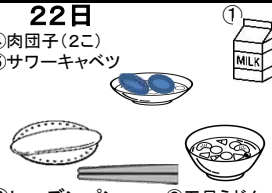







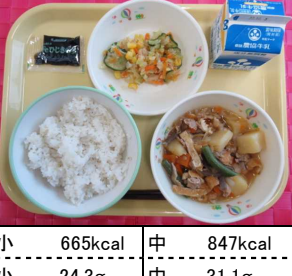
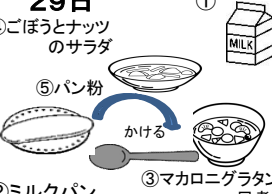
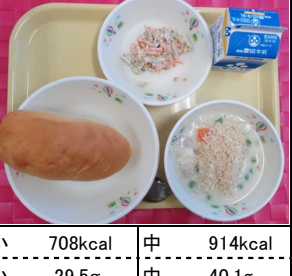




# 令和4年度 9月分 学校給食献立表

## いちき串木野市立学校給食センター

		月	火	水	木	金
献立	<p>9月分の給食費の引き落としは<b>9月30日(金)</b>です。準備をお願いします。</p> 	<p>中学生の牛乳は9月も250ccになります。</p>  <p>9月10日(土)は十五夜です。</p> 	<p><b>9月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 651Kcal 中 846Kcal</p> <p>たんぱく質 小 27.0g 中 35.3g</p> <p>脂肪 小 26.5% (エネルギーに対して) 中 26.1%</p> <p>自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。</p> 		<p><b>1日</b></p> <p>④春巻 ⑤ゆかりあえ</p>  <p>②チーズパン ③ピリ辛フォー</p> 	<p><b>2日</b></p> <p>④チキンライスの具</p>  <p>②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ</p> 
			<p>エネルギー 小 657 kcal 中 854kcal たんぱく質 小 23.7g 中 32.4g</p>	<p>エネルギー 小 637kcal 中 799 kcal たんぱく質 小 26.4 g 中 32.4g</p>		
献立	<p><b>5日</b></p> <p>④きゅうりともやしのナムル</p>  <p>②麦ごはん ③麻婆豆腐</p> 	<p><b>6日</b></p> <p>④チリコンカン</p>  <p>つけてもOK</p> <p>②コッペパン ③コーンチャウダー</p> 	<p><b>7日</b></p> <p>④和風サラダ</p>  <p>②麦ごはん ③ぶた肉と冬瓜の味噌煮</p> 	<p><b>8日</b></p> <p>④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ</p>  <p>②バーガーパン ③文字マカロニスープ</p> 	<p><b>9日</b></p> <p>④たかなぞぼろごはんの具 ⑤十五夜ゼリー</p>  <p>②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁</p> 	
						<p>エネルギー 小 630kcal 中 804kcal たんぱく質 小 25.7g 中 32.5g</p>
献立	<p><b>12日</b></p> <p>④いわしの生姜煮 ⑤紅白なます</p>  <p>②麦ごはん ③豚汁</p> 	<p><b>13日</b></p> <p>④鶏レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしのレモン和え</p>  <p>②チーズパン ③ホワイホワタン</p> 	<p><b>14日</b></p> <p>④さっぱりサラダ</p>  <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③秋ナスカレー</p> 	<p><b>15日</b></p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②ミルクパン ③トマトとナスのスパゲティ</p> 	<p><b>16日</b></p> <p>④厚揚げのそばろみそかけ ⑤鶏飯の具</p>  <p>②麦ごはん ③鶏飯のスープ</p> 	
						<p>エネルギー 小 679 kcal 中 853kcal たんぱく質 小 27.3g 中 35.2g</p>
献立	<p><b>19日</b></p> <p><b>敬老の日</b></p> 	<p><b>20日</b></p> <p>④みたらし団子 ⑤みかん果汁</p>  <p>②バターパン ③八宝菜</p> 	<p><b>21日</b></p> <p>④きびなごのいらだれかけ ⑤二色なます</p>  <p>②麦ごはん ③みそけんちん汁</p> 	<p><b>22日</b></p> <p>④肉団子(2こ) ⑤サワーキャベツ</p>  <p>②レーズンパン ③五目うどん</p> 	<p><b>23日</b></p> <p><b>秋分の日</b></p> 	
						<p>エネルギー 小 661kcal 中 871 kcal たんぱく質 小 28.1g 中 36.5g</p>
献立	<p><b>26日</b></p> <p>④ひじきと田作りの佃煮</p>  <p>②麦ごはん ③親子煮</p> 	<p><b>27日</b></p> <p>④とり肉のレモンソースかけ ⑤ゆでブロッコリー</p>  <p>②黒糖パン ③ラビオリスープ</p> 	<p><b>28日</b></p> <p>④五目あえ ⑤ひじきのり</p>  <p>②麦ごはん ③豚じゃが</p> 	<p><b>29日</b></p> <p>④ごぼうとナッツのサラダ ⑤パン粉</p>  <p>②ミルクパン ③マカロニグラタン風煮</p> 	<p><b>30日</b></p> <p>④キムチチャーハンの具</p>  <p>②麦ごはん ③肉団子と冬瓜のスープ</p> 	
						<p>エネルギー 小 648 kcal 中 813kcal たんぱく質 小 25.8 g 中 32.5g</p>

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。



	月	火	水	木	金			
献立	<p>9月分の給食費の引き落としは<b>9月30日(金)</b>です。準備をお願いします。</p>	<p>中学生の牛乳は9月も250ccになります。</p> <p>9月10日(土)は</p>	<p><b>9月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 651Kcal 中 846Kcal</p> <p>たんぱく質 小 27.0g 中 35.3g</p> <p>脂肪 小 26.5% (エネルギーに対して) 中 26.1%</p> <p>自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>④春巻 ⑤ゆかりあえ</p> <p>②チーズパン ③ピリ辛フォー</p> <p>①牛乳③ぶた肉 脱脂大豆 ④春巻(植物性たんぱく)と肉肉)</p>	<p><b>2日</b></p> <p>④チキンライスの具</p> <p>②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ</p> <p>①牛乳③ベーコン たまご チーズ ④と肉肉 ハム</p>			
				<p><b>5日</b></p> <p>④きゅうりともしのナムル</p> <p>②麦ごはん ③麻婆豆腐</p> <p>①牛乳 ③とうふ ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 みそ</p>	<p><b>6日</b></p> <p>④チリコンカン</p> <p>②コッパン ③コーンチャウダー</p> <p>①牛乳③と肉肉 白花豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 レンズ豆 白いんげん豆</p>	<p><b>7日</b></p> <p>④和風サラダ</p> <p>②麦ごはん ③ぶた肉と冬瓜の味噌煮</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ 中あげ 昆布 みそ ④わかめ</p>	<p><b>8日</b></p> <p>④ハンバーグ はさむ</p> <p>②バーガーパン ③文字マカロニスープ</p> <p>①牛乳 ③と肉肉 ベーコン ④ハンバーグ(ぶた肉 と肉肉 植物性たんぱく) ⑥チーズ</p>	<p><b>9日</b></p> <p>④たかなぞぼろごはんの具</p> <p>②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁</p> <p>①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ みそ ④ぶた肉 卵そぼろ(鶏卵) 高野豆腐</p>
				<p><b>12日</b></p> <p>④いわしの生姜煮 ⑤紅白なます</p> <p>②麦ごはん ③豚汁</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④いわし</p>	<p><b>13日</b></p> <p>④鶏レバーのガーリックソースがらめ</p> <p>②チーズパン ③ホワイホワタン</p> <p>①牛乳 ③と肉肉 スキムミルク たまご ④と肝肉 みそ</p>	<p><b>14日</b></p> <p>④さっぱりサラダ</p> <p>②麦ごはん ③秋ナスカレー</p> <p>①牛乳 ②ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト</p>	<p><b>15日</b></p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>②ミルクパン ③トマトとナスのスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ</p>	<p><b>16日</b></p> <p>④厚揚げのそぼろみそかけ</p> <p>②麦ごはん ③鶏飯のスープ</p> <p>①牛乳 ④厚揚げ と肉肉 脱脂大豆 みそ ⑤鶏糸卵(鶏卵) とりほぐし(とり肉)⑥のり</p>
				<p><b>19日</b></p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p><b>20日</b></p> <p>④みたらし団子 ⑤みかん果汁</p> <p>②バターパン ③八宝菜</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 あさり えび いか</p>	<p><b>21日</b></p> <p>④きびなごの ⑤二色なます</p> <p>②麦ごはん ③みそけんちん汁</p> <p>①牛乳③とうふ みそ ④きびなご</p>	<p><b>22日</b></p> <p>④肉団子(2こ) ⑤サワーキャベツ</p> <p>②レーズンパン ③五目うどん</p> <p>①牛乳③と肉肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④肉団子(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく)</p>	<p><b>23日</b></p> <p><b>秋分の日</b></p>
				<p><b>26日</b></p> <p>④ひじきと田作りの佃煮</p> <p>②麦ごはん ③親子煮</p> <p>①牛乳 ③と肉肉 たまご 生あげ ④ひじき 煮干し かつおぶし</p>	<p><b>27日</b></p> <p>④と肉肉のレモンソースかけ</p> <p>②黒糖パン ③ラビオリスープ</p> <p>①牛乳③ラビオリ(ぶた肉 と肉肉 植物性たんぱく) ウイナー ④と肉肉</p>	<p><b>28日</b></p> <p>④五目あえ ⑤ひじきのり</p> <p>②麦ごはん ③豚じゃが</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 生あげ ⑤のり ひじき にほし かつお</p>	<p><b>29日</b></p> <p>④ごぼうとナッツのサラダ</p> <p>②ミルクパン ③マカロニグラタン風煮</p> <p>①牛乳 ③と肉肉 えび スキムミルク チーズ</p>	<p><b>30日</b></p> <p>④キムチチャーハンの具</p> <p>②麦ごはん ③肉団子と冬瓜のスープ</p> <p>①牛乳 ③肉団子(とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく) ベーコン④ぶた肉</p>
<p>主に体をつくるものになるもの</p>	<p>主に体の調子を整えるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>エネルギー</p>	<p>たんぱく質</p>				

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。