

令和2年度 9月分 学校給食予定献立表 いちき串木野市立学校給食センター 火 木 1 F 9月の平均栄養量 MILK))冷やし中華風ごまサラダ ()一食ごまドレッシング MIX りたかなそぼろごはんの具 りぶどうゼリー MILK MILK 献 エネルギー 小 657Kcal CAN A MA 中 847kcal はまさむ まとる 立 たんぱく質 小 27.1g かける 200 (B)(B) 中 34.9g 脂 26.2% ②もちきびごはん 11 3H ②麦ごはん ーズンパン③肉だんごの甘酢いた& ③ふわふわ卵ス ③豚汁 中 26.0% ①牛乳 ③とり肉 ベーコン 大福豆 金時豆 大豆 ①牛乳 ③ベーコン たまご 粉チース ①牛乳 ③うずら卵 いか ミートボール(とり肉 ①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 麦みそ (エネルギ -に対して) ④牛肉 とり肉 ぶた肉 スキムミルク ④とり肉 ハム 大豆 海藻粉) ④わかめ むぶた肉 たまご スキムミルク 高野どうふ ③にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干ししいたけ ミートボール(玉ねぎ しょうが) 主に体の調 子を整えるも の お知らせ 3)キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ ③にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ③にんじん 大根 こんにゃく 干ししいたけ 9月末まで、中学校の牛 ④にんじん 玉ねぎ グリンピース ④にんじん もやし きゅうり コーン ⑤しいたけエキス 深ねぎ しょうが ④たかな漬け たけのこ 枝豆 コーン 深ねぎ しょうが ⑤ぶとう果汁 (セリ にんにく ④玉ねぎ ⑤キャベツ マッシュルーム コーン 乳は250ccになります。 ②コッペパン ③マカロニ ②米 麦 強化米 ③じゃがいも パン粉 ②レーズンパン ③じゃがいも 油 さとう でんぶん ②米 強化米 もちきび ③じゃがいも 油 ートポール(でんぷん パン粉 油 さとう ごま油) D中華めん (5)油 さとう ごま でんぷん のこますに ④パン粉 でんぷん さとう ④ごま油 油 さとう ⑤さとう MILK エネルギ のみましょう 562kcal 中 826kcal 865kcal 725kcal 11 641cal 809kcal 637kcal 中 679kgal 中 こんぱく質 26.2g 33.6g 中 33.9g 24.5g 中 31.9 33.9 7日 1 8日 9日 10日 118)準揚げのそぼろみそかけ)一食きざみのり __ ④チリコンカン ⑤パティキャラメル ④小松菜とじゃこの 炒め物 MILK ツボンチ MILK MIX MILK MILK 1 (to ne12-10 to 南蛮づけ 献 146 かける 立 (S) 933 0 0 ②麦こはん・鶏飯の具 (3)鶏飯のスープ 2)コッペパン (3)ポトコ ②わかめごはん ③中華風つくねスー ②黒砂糖パン ③五目うどん ③ミートボールのハヤシライ ①牛乳 ②とりささみ 錦糸卵(たまご) ①牛乳 ③とり肉 ウィンナー ①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 大豆) ①牛乳 ②わかめ かつおぶし ③中華つくね(とり肉) ①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ ④厚揚げ とり肉 麦みそ ⑤のり ④ぶた肉 白いんげん豆 ⑤乳化剤 ぶた肉 ④しらす干し 油あげ 4)きびなこ チーズ スキムミルク ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ミートボール(玉ねぎ) 主に体の額 ②にんじん 干ししいたけ さやえんどう ③にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ ③にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 深ねぎ ③にんじん 干ししいたけ 深ねぎ キャベツ のぼづけ(干し大根) ③深ねぎ しょうが ④枝 の 冬瓜 枝豆 にんにく ④玉ねぎ パセリ 干ししいたけ しょうが 中華つくね(玉ねぎ こら にんにく) ④小松菜 もやし セロリ トマトピューレ にんにく しょうが ④み かん缶 もも缶 パイン缶 なしゼリー(なし果汁 ④玉ねぎ にんじん きゅうり しょうが ②米 強化米 麦 油 さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) つぼづけ(さとう) ②米 強化米 さとう ③春雨 油 ごま油 華つくね(パン粉 コーンスターチ 豚脂 ②コッペパン ③じゃがいも ②黒砂糖パン ③うどん ②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン になるもの ④油 さとう でんぷん ごま ④油 ⑤水あめ さとう 脱脂練乳 さとう ごま油 大豆油 ④ごま油 さとう ④でんぷん 油 さとう 640kcal 中 615kcal 中 エネルギ 820kcal 623kgal 中 799kcal 800kcal 1 788kcal 小 610cal 中 716kcal 中 904kca 35.6g ナームルばく質 28.2g 中 26.2g 1/1 11 中 34.3g 23.4g 中 29.9g 30.5g 39.2g 20.9g 26.3g 14日 15日 16日 17日 18F MILK **④かんぱちのみ** 4おしんこあえ 4)ポパイソテ MIX MILK MILK MILK そマヨネーズ焼き 0 献 Contract of the second 北方 かける (20) 立 はさむ (25) (20) ③親子どん ②バターパン ③クリームペンネ ②コーンライス ③とうふのくず汁 ②麦ごはん ②バーガーパン ③森のクリームシチュ 2酢めし ③あさりのみそ汁 ①牛乳③あさり 生あげ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳 ③とり肉 たまご かまぼこ ①牛乳 ③とり肉 ベーコン 牛乳 チ ①牛乳 ②かつお ③とうふ ①牛乳 ③とりひき肉 スキムミルク スキムミルク スキムミルク ④ウィンナー ④かんばち みそ ーズ いんげん豆ベースト ④ぶた肉 赤みそ 錦糸卵(たまご) ⑤ジョア(スキムミルク 乳酸カルシウム ③にんじん 玉ねぎ しめじ えのき グリンピース カリフラワー マッシュルーム ③にんじん 玉ねぎ たけのこ みつば ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 ②コーン 技豆 ③にんじん 大根 干ししいたけ ③にんじん 玉ねぎ 小松菜 葉ねぎ モレしいたけ ④キャベツ きゅうり ④玉ねぎ にんじん ⑤キャベツ ⑥トマト 玉ねぎ にんじん りんご セロリー しめじ にんにく ④ほうれんそう もやし 深ねぎ ④深ねぎ つぼづけ(干し大根) ②バーガーパン ③じゃがいも 生クリー ②米 麦 強化米 ③油 ②バターパン ③ペンネ 生クリーム 油 ②米 強化米 バター 油 ③里芋 ②米 強化米 さとう ③じゃがいも 主に熱や力になるもの ④さとう ごま すりごま マーガリン ④ パン粉 さとう ④くり さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) ⑤ジョア(水あめ) つぼづけ(さとう) ごま油 でんぷん 油 ⑥さとう エネルギ 610kcal 中 783kcal 1 615kcal 中 834kcal 11 703kcal 中 874kcal 11 689kcal 中 928kcal 689kcal 中 841kcal たんぱく質 中 11 28.5g 中 32.4g 中 39.8g 29.5g 40.2g 中 28.3g 34.1g 22日 23日 21B 24日 25日 MILK ④さっぱりサラダ 勘老の日 秋分の日 (4)白身魚フラ・ 敬老の日はお年寄りを敬い かける 献 感謝の気持ちを伝える日です おじいちゃんおばあちゃんが小 7 959 250 さかった時の話なども聞かせて いただきましょう。 (2)麦ごはん ③秋なすカレ ②ミルクパン ③ミートスパゲティ ②麦ごはん ③秋の味覚汁 主にからだ つくるもとに なるもの ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク ①牛乳 ③ぶた肉 牛肉 ひきわり大豆 スキムミルク ①牛乳 ③とうふ 油あげ 大豆 わかめ 麦みそ ーズ ヨーグルト ズ ④とり肉 とうふ 大豆 おから 4)ホキ ③にんじん 玉ねぎ なす グリンピース ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ ③にんじん しめじ 葉ねぎ こんにく ブルーンピューレ ④キャベ いんげん もやし コーン レモン果汁 こんにく トマトピューレ ④玉ねぎ にんじん こんにく しょうが ⑤大根 ⑥かんきつ果汁 ⑤ほうれんそう キャベツ ②ミルクパン ③スパゲティ オリーブオイル 秋分の日は、昭和23年に公 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ②米 麦 強化米 ③里芋 さつまいも 布・施行されました。この祝日の 趣旨は「先祖をうやまい、亡くなっ ④ さとう 油 ④油 さとう でんぷん ④パン粉 小麦粉 でんぷん 油 エネルギ 900kcal 698kcal 中 729kcal 中 990kcal 631kcal 中 た人々をしのぶ」というもので 807kcal 24.4g 中 26.5g 32.0g 32.4 43.5g 28日 29日 30日 学期が始まりました。夏休みの間に生活リズム 017.0 Dきゅうりともやしのナムル Dしそひじき ④牛肉手巻きの具 ⑤焼きのり 4)お月見団子 1. をくずしてしまって、夏バテをしている人はいません TEN'S MILK ⑤みかん果汁 献 か?生活リズムをつくるためには,早起きや早寝,また, 決まった時間に1日3回食事をとることが大切です。 立 (2) (23) 23 ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮 ②バターパン ③高野どうふのたまごとじ ②酢めし ③しめじと揚げのみそ汁 キにからだを ①牛乳 ③とり肉 生あげ ①牛乳 ③たまご ウィンナー 高野どうふ ①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ 麦みそ ⑤ひじき 寒天 4) 牛肉 (5) 焼きのり なるもの 朝ごはん ③にんじん かぼちゃ 玉ねぎ こんにゃく しょうが ③にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん ③しめじ 大根 白菜 にんじん 葉ねぎ 主に体の調 子を整えるも いんげん ④もやし きゅうり コーン にんにく しめじ 干ししいたけ ⑤みかん果汁 **4)にんじん ごぼう いんげん** 早起き ②米 強化米 さとう ③じゃがいも ②米 強化米 麦 ③じゃがいも さとう ②バターパン ③油 さとう ④白玉団子 でんぷん ④ごま油 さとう ⑤さとう 夏休み中に、夜更かしの習慣がついてしまった人は、寝る前に夜 黑砂糖 4)ごま油 さとう 食をとったり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりする習慣が続い ていませんか?このままでは、体調不良になったり、気力がわかなく 659kcal 中 729kcal エネルギー 833kcal 670kcal 中 27.5g 29.2g 28.3g 37.5g 11 中 34.5g ったりしてしまいます。規則正しい生活習慣にもどしましょう ・・・ からだをつくる食品 緑・・・・ からだの調子を整える食品 黄・・・・熱や力のもとになる食品