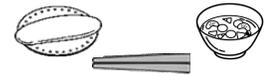
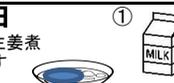
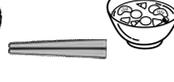
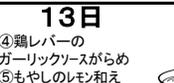
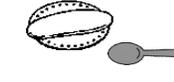
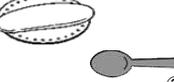
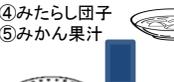
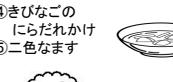
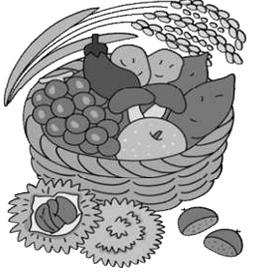
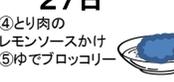
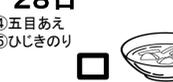
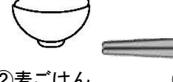
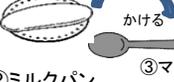


# 令和4年度 9月分 学校給食献立表

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 26.4g 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>	<p>エネルギー 小 675kcal 中 895kcal たんぱく質 小 33.2g 中 44.7g</p>	<p>エネルギー 小 630kcal 中 810kcal たんぱく質 小 25.8g 中 33.1g</p>	<p>エネルギー 小 600 kcal 中 802 kcal たんぱく質 小 27.7g 中 36.9g</p>	<p>エネルギー 小 654kcal 中 838 kcal たんぱく質 小 24.6g 中 32.1g</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>	<p>エネルギー 小 601kcal 中 812kcal たんぱく質 小 28.9g 中 39.0g</p>	<p>エネルギー 小 696kcal 中 906kcal たんぱく質 小 24.3g 中 32.6g</p>	<p>エネルギー 小 665kcal 中 937kcal たんぱく質 小 25.3g 中 35.9g</p>	<p>エネルギー 小 645kcal 中 830kcal たんぱく質 小 28.6g 中 36.9g</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>	<p>エネルギー 小 688kcal 中 888kcal たんぱく質 小 26.4g 中 33.9g</p>	<p>エネルギー 小 638kcal 中 821kcal たんぱく質 小 30.5g 中 38.2g</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 25.8g 中 32.5g</p>	<p>エネルギー 小 644 kcal 中 858kcal たんぱく質 小 28.9g 中 39.5g</p>	<p>エネルギー 小 665kcal 中 847kcal たんぱく質 小 24.3g 中 31.1g</p>	<p>エネルギー 小 708kcal 中 914kcal たんぱく質 小 29.5g 中 40.1g</p>	<p>エネルギー 小 601kcal 中 763kcal たんぱく質 小 25.0g 中 31.5g</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	主に体をつくるものになるもの	<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> 	1日	2日
	主に体の調子を整えるもの				④春巻 ⑤ゆかりあえ	④チキンライスの具
	主に熱や力になるもの				②チーズパン ③ピリ辛フォー	②麦ごはん ③ふわふわ卵スープ
	エネルギー				①牛乳③ぶた肉 脱脂大豆 ④春巻(植物性たんぱく)と肉肉)	①牛乳③ベーコン たまご チーズ ④と肉肉 ハム
	たんぱく質				③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④春巻(玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん)と肉肉	②米 麦 強化米 ③パン粉 じゃがいも ④油
5日	6日	7日	8日	9日		
12日	13日	14日	15日	16日		
19日	20日	21日	22日	23日		
26日	27日	28日	29日	30日		

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。