

「早寝・早起き・朝ごはん」で
生活のリズムをととのえよう

9月 献立表

令和元 年度

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
3 火	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ じゃがいも ねぎ かつおぶし	米 じゃがいも カレールー	675	849
	野菜サラダ		にんじん きゅうり きゃべつ コーン	和風ドレッシング		
4 水	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ ごぼう いんげん	米 さとう	663	849
	ゆかり和え		チンゲンサイ にんじん もやし ゆかり			
	竹輪のお好み揚げ	ちくわ あおのり かつおぶし		ごむぎこ 油		
5 木	和風ハンバーグ	ハンバーグ(とり・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ)	米 ハンバーグ(じゃがいも・油 さとう) さとう でんぶん	646	796
	小松菜とえのきの和え物		こまつな 白菜 えのき	さとう		
6 金	豚肉となすのみそ炒め	ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳	なす 玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぶん	618	789
	ハンパンジー	とり肉	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが	さとう ごま ごま油		
	冬瓜スープ	あぶらあげ	とうがん ねぎ ほししいたけ			
9 月	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	603	781
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう きゅうり にんじん コーン	さとう マヨネーズ		
	カレースープ		きゃべつ ほうれん草 かつおぶし	カレールウ		
10 火	鯖のおろし煮	さば 牛乳	しょうが 大根	米 さとう でんぶん 油	640	834
	梅おかか和え	かつおぶし	チンゲンサイ きゃべつ にんじん ねりうめ	さとう		
	貝だくさんみそ汁	わかめ みそ	白菜 にんじん しいたけ			
11 水	牛肉のすき焼き風煮	牛肉 とうふ 牛乳	白菜 にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう	598	773
	ゆず香和え		大根 にんじん きゅうり ゆず果汁	さとう		
	ひじきの佃煮	ひじき かつおぶし		さとう		
12 木	鶏肉のねぎソース	とり肉 牛乳	しょうが にんにく ねぎ	米 でんぶん さとう 油	654	829
	三色和え		こまつな もやし にんじん	ごま		
	ビーフンの炒め物	ぶた肉	きゃべつ ピーマン にら	ビーフン		
13 金	豚肉のみそ焼き	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	625	817
	れんこんの酢の物		れんこん みずな	さとう ごま		
	けんちん汁、ぶどうゼリー	あぶらあげ	大根 にんじん ほうれん草	さとう ぶどうゼリー		
17 火	さんまの塩焼き	さんま 牛乳		米	611	880
	糸昆布の炒め煮	こんぶ だいず	ごぼう にんじん	さとう ごま		
	さつま汁	とり肉 みそ	大根 こんにゃく えのき ねぎ	さつまいも		
18 水	焼きうどん	ぶた肉 かつおぶし あおのり 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	うどん 油	543	734
	ひじきサラダ	ひじき	きゅうり 白菜 にんじん	さとう		
	コーンフライ	コーンフライ(大豆・牛乳)	コーンフライ(コーン)	コーンフライ(パンこ・さとう・ごむぎこ・ごめこ・でんぶん・油) 油		
19 木	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	568	712
	ココロサラダ	ウインナー	かぼちゃ えだまめ	じゃがいも		
	コンソメスープ		きゃべつ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ			
20 金	豚肉のスタミナ炒め	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく きゃべつ にんじん	米 でんぶん	527	705
	ナムル		きゅうり もやし にんじん	さとう ごま ごま油		
	わかめスープ	わかめ	ねぎ			
24 火	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 でんぶん さとう 油	641	816
	ごま和え		こまつな 白菜 にんじん コーン	さとう ごま		
	きゃべつの煮物	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ しめじ			
25 水	コッペパン	牛乳		コッペパン	590	721
	ビーフシチュー	牛肉	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	じゃがいも シチュールウ バター		
	和風大根サラダ、冷凍りんご	わかめ	大根 にんじん きゅうり りんご	青じそドレッシング		
26 木	麻婆豆腐	とうふ ぶたひき肉 みそ 牛乳	しょうが たけのこ にんじん にら	米 さとう でんぶん	678	843
	中華サラダ		きゃべつ もやし にんじん	さとう ごま油		
	揚げ春巻き	はるまき(ぶた・とりひき肉)	はるまき(玉ねぎ・にんじん・きゃべつ)	はるまき(はるまき・ごむぎこ・でんぶん・さとう) 油		
27 金	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米	557	737
	金平ごぼう		にんじん ごぼう こんにゃく	さとう ごま ごま油		
	かきたま汁	たまご	白菜 ねぎ	でんぶん		
30 月	豚肉といんげんの炒め物	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ いんげん にんじん しょうが	米 さとう	619	789
	おひたし	かつおぶし	白菜 きゅうり にんじん	さとう		
	なめこのみそ汁	あつあげ わかめ みそ	なめこ			

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。