



9月 献立予定表



平成28年度
知名町立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立名	2学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ご飯」を実践し、生活リズムを整えましょう。2学期は、体育大会や運動会、文化祭などいろいろな行事があります。				
赤 1・2群 体を作るもとになる食品				1 ①小型パン ②牛乳 ③スパゲティミートソース ④ドラゴンポンチ	2 ①ごはん ②牛乳 ③シブイのみそ煮 ④おからふりかけ
緑 3・4群 体の調子を整える食品				②牛乳③牛ミンチ 豚ミンチ 大豆 チーズ	②牛乳③鶏肉 厚揚げ みそ ④おから しらすぼし 豚ミンチ
黄 5・6群 エネルギーのもとになる食品				③玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ④みかん パイン もも ドラゴンフルーツ	③こんにやく 人参 冬瓜 ごぼう いんげん ④人参 しいたけ 玉ねぎ 葉ねぎ
エネルギー 家庭でとってほしい食品 たんぱく質				①パン③オリーブオイル 砂糖 スパゲティ④砂糖 ナタデココ	①米 ③黒砂糖 じゃがいも ④サラダ油 砂糖
				729kcal 29.0g 魚 海藻 929kcal 36.3g いも 卵	661kcal 24.8g 海藻 果物 845kcal 30.8g 卵
献立名	5 ①ごはん ②牛乳 ③カレー八宝菜 ④きゅうりの酢みそかけ	6 ①米粉パン ②牛乳 ③ころころスープ ④あじのきび酢あんかけ	7 ①ごはん ②牛乳 ③親子どんぶり ④切り干し大根炒め	8 ①くわ茶パン ②牛乳 ③さつまいもシチュー ④さわらのアイオリ焼き	9 ①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④梅干しひじき
赤 1・2群 体を作るもとになる食品	②牛乳 ③豚肉 かまぼこ うずら卵 ④わかめ	②牛乳③ウインナー ひよこ豆 ④あじ	②牛乳③鶏肉 かまぼこ たまご 油揚げ	②牛乳③鶏肉 牛乳 インゲン豆 ④さわら	②牛乳③牛肉 油揚げ ④ひじき しらすぼし かつおぶし
緑 3・4群 体の調子を整える食品	③玉ねぎ 人参 きゃべつ たけのこ きくらげ ちんげんさい ④きゅうり もやし はんだま	③人参 玉ねぎ 冬瓜 コーン 小松菜④ピーマン	③人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ④大根 人参 パパイア きくらげ ピーマン	③人参 玉ねぎ しめじ コーン 枝豆 ④にんにく パセリ	③人参 玉ねぎ こんにやく いんげん ④うめぼし
黄 5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米③サラダ油 砂糖 でんぷん ④ごま 砂糖	③じゃがいも④でんぷん 油 カシューナッツ 黒砂糖	①米 ③砂糖 でんぷん ④ごま油 砂糖 ごま	①くわ茶パン③さつまいも バター 米粉 ④マヨネーズ	①米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ④砂糖 ごま
エネルギー 家庭でとってほしい食品 たんぱく質	654kcal 26.2g 豆 いも 831kcal 32.5g 果物 卵	691kcal 30.8g 海藻 卵 842kcal 38.1g 果物	671kcal 28.5g 魚 海藻 855kcal 35.3g いも 果物	728kcal 33.5g 卵 海藻 886kcal 39.6g 果物	654kcal 24.0g 卵 果物 937kcal 30.4g
献立名	12 ①鮭そぼろごはん ②牛乳 ③おから汁 ④みかん果汁	13 ①米粉パン ②牛乳 ③かぼちゃのクリーム煮 ④シルバーサラダ	14 ①黒米ごはん ②牛乳 ③沢煮椀 ④さばのごまみそ焼き ⑤ミニトマト	15 ①黒糖パン②牛乳 ③麦入りミネストローネ ④スコッチエッグ ⑤キャベツソテー	16 ①ごはん②ふりかけ ③牛乳 ④大豆のいそ煮 ⑤ちくさあえ
赤 1・2群 体を作るもとになる食品	①鮭 しらすぼし 卵 のり ②牛乳 ③油揚げ みそ おから	②牛乳 ③鶏肉 牛乳	②牛乳③豚肉 油揚げ ④サバ みそ	②牛乳③ベーコン ④豚肉 牛肉 大豆 卵	②かつお③牛乳④大豆 鶏肉 ひじき かまぼこ④油揚げ
緑 3・4群 体の調子を整える食品	③人参 かぼちゃ 冬瓜 オクラ ねぎ ④みかん	③かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ ④きゅうり 人参 きくらげ もやし	③人参 冬瓜 ごぼう しいたけ えのきだけ ねぎ⑤ミニトマト	③人参 玉ねぎ 冬瓜 セロリ パセリ ④玉ねぎ ⑤きゃべつ	④人参 玉ねぎ しいたけ インゲン レンコン こんにやく ⑤小松菜 きゃべつ 人参 コーン
黄 5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 サラダ油 ごま	③じゃがいも マーガリン 小麦粉 ④春雨 ごま マヨネーズ	①黒米 米 ④砂糖 ごま ごま油	①パン 黒砂糖③じゃがいも 麦 サラダ油 砂糖 ④パン粉 油⑤油	①米④じゃがいも サラダ油 砂糖 ⑤砂糖
エネルギー 家庭でとってほしい食品 たんぱく質	702kcal 25.8g 肉類 880kcal 31.7g	750kcal 26.6g 豆類 海藻 906kcal 32.0g 果物	628kcal 29.2g 芋 果物 846kcal 36.5g 海藻	691kcal 25.6g 魚 海藻 846kcal 30.9g 豆 果物	658kcal 25.5g 卵 844kcal 31.9g 果物
献立名	19 敬老の日 	20 ①パン ②牛乳 ③ABCスープ ④サイコロステーキ	21 ①麦ご飯 ②牛乳 ③チキンカレー ④アーモンドサラダ	22 秋分の日  9月15日は十五夜	23 ①ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④飲茶セット ⑤ぶどうゼリー
赤 1・2群 体を作るもとになる食品		②牛乳 ③ベーコン 大豆 ④牛肉	②牛乳 ③鶏肉 おから チーズ		②牛乳③わかめ うずら卵 高野豆腐 ④豚肉 鶏肉 大豆
緑 3・4群 体の調子を整える食品		③人参 玉ねぎ 小松菜 ④りんご いんげん コーン	③人参 玉ねぎ グリンピース りんご ブルー④コーン きゅうり きゃべつ 人参		③人参 たけのこ えのきだけ ねぎ ④きゃべつ 玉ねぎ いら たけのこ⑤ぶどう
黄 5・6群 エネルギーのもとになる食品		①パン ③じゃがいも マカロニ ④砂糖 マーメレード サラダ油	①麦 米 ③じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター ④アーモンド オリーブオイル 砂糖		①米 ③ごま油 ④揚げ油 ぎょうざの皮 ⑤砂糖
エネルギー 家庭でとってほしい食品 たんぱく質		684kcal 34.0g 魚 海藻 854kcal 41.9g 果物 卵	734kcal 24.6g 魚 海藻 938kcal 31.0g 果物		688kcal 21.3g 魚 いも 890kcal 28.3g
献立名	26 ①ごはん②ふりかけ ③牛乳 ④もずく卵スープ ⑤キャラメルポテト	27 ①ミルクパン ②牛乳 ③ビーンズのケチャップ煮 ④ひじきナッツサラダ	28 ①少なめごはん ②牛乳 ③わかめうどん ④きびなごのらだれ	29 ①パン②いちごジャム ③牛乳 ④ドイツ風スープ ⑤タンドリーチキン	30 ①ごはん ②牛乳 ③おしんこピラフの具 ④豚汁
赤 1・2群 体を作るもとになる食品	②のり ③牛乳 ④もずく 卵 とうふ ⑤牛乳	②牛乳 ③豚肉 大豆 ひよこ豆 おから ④ひじき	②牛乳 ③わかめ 鶏肉 かまぼこ ④きびなご	③牛乳④ウインナー ⑤鶏肉 ヨーグルト	②牛乳 ③ベーコン しらすぼし ④豚肉 油揚げ みそ
緑 3・4群 体の調子を整える食品	④人参 えのきだけ 小松菜	③人参 玉ねぎ 枝豆 パセリ ④人参 きゅうり コーン	③人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ たけのこ ④にら	②いちご③人参 玉ねぎ セロリ 冬瓜 パセリ	③つぼ漬 しそ ④人参 冬瓜 ごぼう こんにやく もやし ねぎ
黄 5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ④でんぷん ⑤さつまいも 揚げ油 砂糖 バター アーモンド	①パン③じゃがいも サラダ油 砂糖 小麦粉④砂糖 油s-モント・ごま	①米 ③うどん ④揚げ油 砂糖 ごま油 ごま	①パン ②砂糖 ④じゃがいも 麦 バター	①米 ③ごま ごま油 ④サラダ油 じゃがいも
エネルギー 家庭でとってほしい食品 たんぱく質	663kcal 19.5g 魚 肉 果物 中学校振替休日	750kcal 29.6g 魚 果物 926kcal 36.9g 卵	674kcal 28.0g 豆 卵 867kcal 34.9g 果物	672kcal 34.1g 魚 豆 815kcal 39.4g 海藻 果物	663kcal 25.8g 卵 海藻 848kcal 32.0g 豆 果物

★急な献立の変更がある場合もありますのでご了承ください。