

9月予定献立表

神津島村立
学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	(黄色) 熱や力のもと		(赤) 血や肉のもと		(緑) 体の調子を整える	
					穀類・芋類 砂糖類	油脂類	魚・肉・卵 豆・豆製品	乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物
3	火	スパゲティ ミートソース	○	じゃが芋のガーリック炒め ズッキーニのスープ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	豚肉 大豆 おから 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ さやいんげん トマト ほうれんそう	玉葱 しょうが にんにく マッシュルーム どうもろこし ズッキーニ
4	水	ご飯	○	メダイの黄金焼き ゴーヤチャンプルー 金時計	米 さつまいも	卵不使用マ ヨネーズ ごま油	★メダイ 豚肉 豆腐 たまご 花かつお いんげんまめ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にながり もやし だいこん ごぼう 玉葱
5	木	ぶどうパン	○	かぼちゃのコロッケ いんげんとコーンのソテー ミネストローネ	ぶどうパン 乾燥マッシュポ テト 砂糖 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	サラダ油 大豆油 オリーブ油	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん トマト	玉葱 キャベツ どうもろこし セロリー にんにく
6	金	ひじきご飯	○	卵焼き 野菜のおかか和え すったて汁	米 砂糖 さといも	サラダ油 ごま	鶏肉 油揚げ 大豆 たまご 糸削り 豆腐 みそ 花かつお	ひじき 牛乳 しらす	にんじん こまつな	椎茸 玉葱 キャベツ だいこん ねぎ
9	月	菊花寿司	○	筑前煮 かき卵汁 重陽の節句	米 砂糖 こんにゃく さといも	ごま サラダ油	油揚げ 鶏肉 たまご 豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	菊 かんぴょう 椎茸 ごぼう たけのこ れんこん ねぎ
10	火	コッペパン	○	鮭のトマトソースかけ ポテトサラダ 冬瓜のスープ	コッペパン 薄力粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 卵不使用マ ヨネーズ	鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト にんじん さやいんげん	玉葱 きゅうり とうがん
11	水	ご飯	○	花シュウマイ もやしのサラダ 広東スープ	米 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま サラダ油	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ 玉葱 もやし エリンギ
12	木	ガーリック トースト	○	ポークビーンズ カラフルソテー	食パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ マッシュルーム 黄ピーマン どうもろこし
13	金	肉みそ丼	○	磯和え すまし汁 りんご	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 みそ 豆腐 花かつお	牛乳 しらす のり わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり しめじ りんご
17	火	わかめご飯	○	肉じゃが 大根のみそ汁 お月見団子 十五夜	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 上新粉 白玉粉	サラダ油	豚肉 生揚げ 豆腐 みそ 花かつお きな粉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 だいこん ねぎ
18	水	ご飯	○	ピーマンの肉詰め ツナサラダ 田舎汁	米 パン粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	豚肉 豆乳 ツナ 生揚げ みそ 花かつお	牛乳	青ピーマン にんじん	玉葱 キャベツ どうもろこし レモン汁 だいこん ごぼう 椎茸
19	木	黒パン	○	なすのミートグラタン 切干大根のサラダ ひよこ豆のスープ	黒パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	豚肉 ツナ 鶏肉 ひよこめ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	なす にんにく 玉葱 切干大根 きゅうり どうもろこし セロリー
20	金	どんどうけめし	○	鯖の塩焼き 野菜のごま和え 郷土料理 ～鳥取県～ いもこなべ	米 砂糖 さといも こんにゃく	ごま油 ごま	鶏肉 豆腐, 鯖 花かつお	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	ごぼう 椎茸 キャベツ だいこん ねぎ
24	火	丸パン	○	チキンカツ ひじきのマリネ 野菜スープ 中学校運動会 応援献立	丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん きゅうり レモン汁 はくさい 玉葱
25	水	子ぎつねご飯	○	冬瓜のそぼろ煮 実だくさんみそ汁 おはぎ	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 花かつお こしあん	牛乳	にんじん さやいんげん	とうがん 椎茸 だいこん ごぼう ねぎ
26	木	麻婆なす 豆腐丼	○	伴三系 わかめスープ	米 麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ えのき しめじ だいこん なす もやし 椎茸
27	金	コッペパン	○	ししゃものエスカベッシュ 野菜ソテー 卵スープ	コッペパン 薄力粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	鶏肉 たまご	牛乳 ししゃも	赤ピーマン にんじん さやいんげん ほうれんそう パセリ	黄ピーマン きゅうり 玉葱 どうもろこし レモン汁 キャベツ
30	月	ビビンバ丼	○	春雨の炒め物 中華スープ なし	米 砂糖 はるさめ かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にら 赤ピーマン	にんにく しょうが もやし ねぎ ぜんまい 玉葱 はくさい きくらげ なし

※給食欠食届についてのお知らせ

連続5日以上欠席する場合には、欠食届の提出にご協力をお願いします。

6日以上前に提出していただく必要がありますので、分かった時点で早めにご連絡ください。

※ポップ体で記入されている食材は、神津島産の食材を使用する予定です。

その他の食材も仕入れ状況によっては神津島産の食材を使用する場合があります。

※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。

1回平均摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
小学校中学年	611	26.6	21.3
中学生	754	32	25.2