

# 平成29年 8・9月の学校給食予定献立表

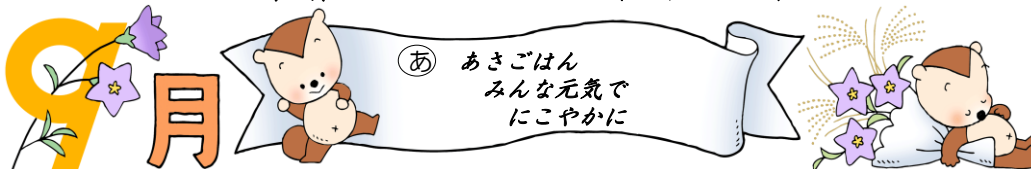
大和町学校給食センター

日曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中		
				血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
28	月		<b>2学期始業式</b>								
29	火		ごはん きんぴら肉だんご(小2個・中3個) 舞茸のオイスターソース炒め キムチスープ <b>リクエストメニュー</b>	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんにく 赤ピーマン たまごたけ(まいたけ) えだまめ キャベツ はいさきい いら(ねぎ) たけのこ しじけ	ごはん サラダ油 三温糖 でんぷん	608 26.2 18.4 2.5	797 32.9 22.4 3.2			
30	水	◎	バターロールパン パリッポーネ ポテトのチーズ煮 ABCコンソメスープ <small>パリッポーネとは、ミートソースをパリパリの皮で包みフライにしたものです。</small>	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ハセリ にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	バターロールパン 米ぬか油 じゃがいも バター マカロニ サラダ油	707 23.4 20.8 30.8	866 27.7 27.7 36.6			
31	木	◎	夏野菜カレー(麦ごはん) フロッコリーのサラダ(ドレッシング) 冷凍みかん バック福神漬	牛乳 豚肉 ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(なす) かぼちゃ フロッコリー とうもろこし みかん	麦ごはん サラダ油 カレールウ じゃがいも ドレッシング	728 21.8 21.0 3.1	927 26.4 25.3 4.0			
9/1	金		ごはん さんまの蒲焼き 海藻サラダ(ドレッシング) 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 えび 豆腐 みそ	きゅうり もやし だいこん にんじん(ねぎ) ごぼう	ごはん 米ぬか油 中ざら糖 さといも サラダ油	678 22.2 24.6 2.5	864 36.1 29.4 3.2			
4	月	◎	ツナそぼろ丼(ごはん) わかめスープ とっとチーズ	牛乳 チーズ わかめ まぐろ 鶏卵 なると 豆腐	しいたけ ほうれん草 もやし にんじん(ねぎ) しょうが	ごはん 三温糖 ごま ごま油	641 22.9 17.4 2.7	816 36.6 19.4 3.4			
5	火		ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 ひだまりすいとん汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 かつおぶし	ハセリ かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん(まいたけ) ねぎ) しじけ	ごはん マヨネーズ 中ざら糖 バター すいとん	644 26.0 16.2 2.7	792 29.3 17.0 3.4			
6	水	◎	食パン(りんごジャム) タンダーチキン ワインナーと枝豆のソテー コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ 生クリーム	とうもろこし えだまめ たまねぎ ハセリ	食パン サラダ油 バター ジャム	695 34.2 26.7 2.6	871 41.8 32.6 3.3			
7	木	◎	油麩丼(ごはん) 大根サラダ(ドレッシング) みかんゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 ハム	たまねぎ(しいたけ) みつば だいこん きゅうり しょうが	ごはん 油麩 三温糖 ゼリー	618 24.4 15.4 2.6	776 29.8 17.8 3.3			
8	金		ごはん あじフライ(ソース) ひじきの炒り煮 なめこ汁	牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 大豆) みそ 煮干し	にんじん なめこ だいこん えだまめ みつば	ごはん サラダ油 三温糖 米ぬか油	576 26.9 18.4 2.0	738 33.1 21.8 2.6			
11	月		ごはん ハンバーグきのこソース さつまいものサラダ えのきたけのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 豆腐 油揚げ 煮干し みそ	マッシュルーム(しいたけ) トマト きゅうり とうもろこし えのきたけ(ねぎ)	ごはん バター 三温糖 さつまいも マヨネーズ	697 28.5 24.0 3.1	898 35.7 29.0 4.0			
12	火		ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒り煮 じゃがもち汁	牛乳 ほっけ 油揚げ 鶏肉 かつおぶし	にんじん しいたけ グリンピース ごぼう だいこん(まいたけ) (ねぎ)	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがもち	564 23.4 13.2 1.8	719 28.3 14.9 2.1			
13	水		ココアパン かぼちゃ焼肉フライ(ソース) スパゲティナポリタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	かぼちゃ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト 青ピーマン キャベツ とうもろこし	ココアパン 米ぬか油 オリブ油 スパゲティ	720 21.3 27.8 3.0	892 25.1 33.4 3.6			
14	木	◎	鶏肉のハヤシライス(ごはん) フルーツのヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース りんご もも みかん パイナップル	ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシライス 上白糖	673 23.5 17.1 2.5	852 28.7 19.7 3.1			
15	金		ごはん 春巻き チンジャオロースー チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	しょうが にんにく たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン チンゲン菜 とうもろこし	ごはん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 米ぬか油	760 26.4 29.5 3.1	918 31.8 32.3 3.9			
18	月		<b>敬老の日</b>								
19	火		舞茸ごはん 厚焼き卵 ごぼうサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 鶏卵 ハム 油揚げ はんぺん とうす卵 かつおぶし なると	ごぼう きゅうり みつば まいたけ) にんじん	ごはん ごま マヨネーズ はるさめ	617 21.3 19.2 3.5	777 24.8 21.2 3.9			
20	水	◎	ナン ドライカレー アスパラのサラダ(ドレッシング) ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ハム	にんにく にんじん セロリー たまねぎ トマト グリンピース アスパラガス きゅうり とうもろこし	ナン サラダ油 小麦粉 カレールウ ドレッシング ゼリー	614 21.9 22.8 25.8	756 33.8 27.8 4.8			
21	木		ごはん 揚げキョウザ(小2個・中3個 しょうゆ) 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ハム	きゅうり にんじん しいたけ もやし(ねぎ)	ごはん 米ぬか油 はるさめ ごま 三温糖 サラダ油 ワンタん ごま油	631 22.9 14.4 2.7	834 37.1 22.4 3.5			
22	金		ごはん さばのみそ煮 野菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 豆腐 みそ 油揚げ 煮干し	きゅうり にんじん もやし だいこん(ねぎ)	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま	652 26.2 22.7 2.7	855 32.9 28.1 3.5			
25	月	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) 小松菜のナムル(ドレッシング) オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ごまつな もやし オレンジ	ごはん サラダ油 でんぷん 三温糖 ごま油 ドレッシング	638 25.6 19.2 2.3	813 31.8 23.9 3.0			
26	火		ごはん ささかまの磯辺揚げ(しょうゆ) ほうれん草のおひたし さつまい	牛乳 ささかまほこ 鶏肉 みそ 青のり かつおぶし	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう しいたけ だいこん(ねぎ)	ごはん 天ぷら粉 米ぬか油 ごま さつまいも	573 23.6 12.9 2.1	725 27.8 14.5 2.5			
27	水		米粉パン 焼きそば カリフラワーのサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 青ピーマン きゅうり カリフラワー とうもろこし	米粉パン 焼きそば麺 サラダ油 ドレッシング	656 25.8 23.9 3.1	891 34.2 30.8 4.4			
28	木		ごはん えびシューマイ(小2個・中3個 しょうゆ) きゅうりとメンマの和え物 肉だんごスープ	牛乳 えび 豚肉	きゅうり たけのこ にんじん キャベツ(ねぎ) しょうが	ごはん ごま油 ごま はるさめ	540 20.0 14.4 1.9	703 25.1 17.2 2.4			
29	金	◎	ボークカレー(麦ごはん) フルーツのゼリー和え 福神漬	牛乳 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ りんご みかん もも パイナップル グリンピース	麦ごはん サラダ油 カレールウ じゃがいも ゼリー	697 19.1 16.9 2.7	896 23.1 19.7 3.5			

\* 牛乳は、毎日つきます。  
◎ は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	649(637)	825(820)
たんぱく質 (g)	25.1(23.9)	30.7(30.0)
脂質 (g)	20.5(17.6)	24.3(22.8)
塩分 (g)	2.7(2.3)	3.4(3.0)

## たいわの食育かるたメニュー (9月19日)



**今月の地産産品**  
☆町内産: 米, しいたけ, なす, まいたけ, ねぎ  
☆県内産: 大麦, 大豆

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてみましょう☆