

運動と食事について考えよう！



9月献立表



串本町学校給食センター

令和5年度

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
4月		9/2(土)は親子レクの予定ですので、振り替え休日になります。				
5火	鶏肉のから揚げ おかか和え 大根とわかめのみそ汁	とり肉 牛乳 かつおぶし わかめ みそ	にんじん ブロッコリー もやし だいこん 玉ねぎ えのき	米 でんぶん 油 さとう	563	734
6水	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ポトフ風	ハンバーグ(とり肉・とうろ)牛乳 ウインナー	ハンバーグ(玉ねぎ) きゅうり コーン にんじん きゃべつ 玉ねぎ	米 ハンバーグ(油 でんぶん) さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	662	853
7木	塩鮭 ごま和え 京風旨煮	塩鮭 牛乳 とり肉 ひじき あつあげ 大豆	にんじん はくさい こまつな にんじん いんげん こんにゃく	米 さとう ごま さとう	593	787
8金	豚肉となすのみそ炒め にんじんしりしり かきたま汁	ぶた肉 みそ 牛乳 ツナ たまご	なす 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのき	米 さとう でんぶん 油 でんぶん	580	757
11月	ピビンバ 中華スープ 大学芋	ぶた肉 牛乳 とうろ	にんじん しょうが もやし ほうれんそう はくさい しめじ ねぎ	米 さとう ごま ごま油 さつまいも 油 大学芋のタレ ごま	652	858
12火	メンチカツ 野菜サラダ ポークビーンズ	メンチカツ(ぶた・とり肉) 牛乳 大豆 ベーコン	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ) にんじん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ピーマン トマト	米 メンチカツ(さとう・でんぶん・油) 油 さとう 油 じゃがいも さとう	697	888
13水	鶏肉のすき焼き風煮 きゃべつ中華和え ひじきのふりかけ	とり肉 とうろ 牛乳 ハム ひじき かつおぶし	にんじん はくさい ねぎ こんにゃく きゃべつ もやし	米 さとう さとう ごま油 さとう	523	676
14木	まぐろのごまがらめ きゅうりもみ 真だくさんみそ汁	まぐろ 牛乳 わかめ ちくわ とうろ みそ	しょうが きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 でんぶん 油 さとう ごま さとう さつまいも	646	845
15金	そぼろ丼 三色和え 紀州汁	とりひき肉 牛乳	にんじん ごぼう グリンピース こまつな はくさい コーン にんじん だいこん しいたけ ねりうめ	米 さとう ごま	550	723
19火	鶏じゃが 三色なます 太刀魚のフライ	とり肉 牛乳 たちうおフライ(たちうお)	にんじん 玉ねぎ いんげん しょうが こんにゃく にんじん きゅうり だいこん	米 じゃがいも さとう さとう ごま たちうおフライ(パンこ でんぶん) 油	731	893
20水	カレーピラフ れんこんサラダ コンソメスープ	ぶたひき肉 牛乳 ウインナー	にんじん 玉ねぎ えだまめ ブロッコリー れんこん コーン にんじん きゃべつ しめじ	米 油 カレールウ マヨネーズ	573	756
21木	鶏肉の南蛮漬け ナムル 冬瓜スープ	とり肉 牛乳 ハム	ピーマン 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし とうがん 玉ねぎ	米 でんぶん 油 さとう さとう ごま ごま油	630	817
22金	八宝菜 春雨サラダ チヂミ風	ぶた肉 牛乳 ハム ちぢみ(おから)	にんじん きゃべつ 玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが きゅうり ちぢみ(にんじん・たまねぎ・にん・こんにゃく)	米 でんぶん はるさめ さとう ごま油 ちぢみ(じゃがいも・でんぶん・米こ・さとう・油)	603	796
25月	鶏肉のチリソース 小松菜とえのきの和え物 高野豆腐の卵とじ	とり肉 牛乳 こうやとうろ たまご	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ こまつな えのき にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 でんぶん さとう 油 さとう	662	852
26火	ツナご飯 ゴーヤチャンプルー ゆかり和え わかめスープ	ツナ あつあげ ぶた肉 かつおぶし 牛乳 わかめ	にんじん にがうり 玉ねぎ はくさい もやし きゅうり ゆかり えのき ねぎ	米 油 さとう	531	694
27水	鶏肉とじゃがいものバジル焼き 少なめポータン カレースープ	とり肉 牛乳 ウインナー	バジル 玉ねぎ ピーマン にんにく にんじん きゃべつ かぼちゃ しめじ	米 じゃがいも 油 スバグゼッティ 油 カレールウ	634	778
28木	豆腐の中華煮 ごま酢和え かぼちゃの天ぷら	ぶたひき肉 とうろ 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんじん きりほしだいこん きゅうり かぼちゃ天ぷら(かぼちゃ)	米 でんぶん さとう さとう ごま かぼちゃ天ぷら(天ぷらこ・ごまぎこ・でんぶん・油) 油	620	804
29金	鯖の香味揚げ 五目きんぴら けんちん汁 巨峰ゼリー	さば 牛乳 ちくわ あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん れんこん えだまめ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	米 でんぶん 油 さとう ごま さとう さといも きよほうゼリー	693	905

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が、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で健康な体づくりを

