



2023年度9月予定献立表

					小学校 3・4年	中学校
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
1 金	牛乳 ごはん 五目きんぴら いわしの梅の香あげ 干し大根の甘酢あえ	牛乳 豚肉 くきわかめ さつまあげ いわし 昆布	米 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 切干しだいこん	615 kcal 22.3 g	726 kcal 25.4 g
4 月	牛乳 ごはん うま塩ぶた汁 さばの日出ねぎソースかけ	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ 煮干し さば	米 じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが にんにく	634 kcal 30.0 g	748 kcal 34.7 g
5 火	牛乳 コッパパン スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン 粉チーズ ハム	コッパパン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム えだまめ トマト ごぼう きゅうり コーン	708 kcal 25.3 g	873 kcal 30.2 g
6 水	牛乳 ごはん ぶたじゃが 手作りふりかけ なし	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき あおのり 大豆 ちりめん	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん なし	620 kcal 22.5 g	730 kcal 25.7 g
7 木	牛乳 おさつパン ちゅうかスープ とり肉のアーモンドレモン	牛乳 豚肉 イカ えび かまぼこ 鶏肉	コッパパン さつま芋、 砂糖 ビーフン 油 小麦 粉 でんぷん アーモンド 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ ねぎ レモン	743 kcal 33.8 g	916 kcal 40.4 g
8 金	牛乳 ごはん レタスとトマトの卵スープ ドライカレー	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー 豚肉	米 油 砂糖	トマト レタス にんじん コーン パセリ たまねぎ マッシュル ム えだまめ にんにく しょうが	617 kcal 24.0 g	731 kcal 27.6 g
11 月	牛乳 ごはん みそ汁 日出ポークのかんろに 青りんごゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 青りんごゼリー	にんじん ねぎ しょうが しいたけ ごぼう こんにゃく	660 kcal 27.0 g	767 kcal 31.2 g
12 火	牛乳 ミルクパン ミネストローネ とり肉のカレーあげ きゅうりのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ミルクパン パスタ 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ トマト パセリ しょうが きゅうり	706 kcal 28.4 g	885 kcal 34.7 g
13 水	牛乳 むぎごはん わかめスープ ビビンバ	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 牛肉 豚肉 卵 麦みそ	米 押麦 ごま ごま油 油 砂糖	えのきたけ にんじん もやし 切干しだいこん にんにく ほうれん草	602 kcal 23.1 g	716 kcal 26.6 g
14 木	牛乳 黒砂糖パン 野菜スープ 手作りミートローフ ポイルブロッコリー	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵	黒砂糖パン じゃがいも パン粉 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー	694 kcal 30.3 g	871 kcal 36.6 g
15 金	牛乳 ごはん マーボーどうふ ナムル	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ささみ	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが にんにく ほうれん草	609 kcal 25.5 g	715 kcal 29.5 g
19 火	牛乳 丸パン コーンポタージュスープ てりやきパティ ポイルきゃべつ	牛乳 鶏肉	ミルクパン じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ コーン きゃべつ	724 kcal 30.5 g	879 kcal 35.3 g

★今月使用する日出町の食材★

米（一部）・日出ポーク・ねぎ・きゅうり・きくらげ・なし・
みそ・ちりめんなどです。

					小学校 3・4年	中学校
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質
20 水	牛乳 ごはん もずくスープ ぶた肉のこうみあげ おかかあえ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 かまぼこ かつお節 昆布 豚肉	米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー	706 kcal 32.5 g	837 kcal 37.8 g
21 木	牛乳 米粉パン ポークビーンズ フルーツジュレ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 チーズ	米粉パン じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト もも パイン みかん ナタデココ	707 kcal 38.9 g	878 kcal 49.4 g
22 金	牛乳 わかめごはん(減量) きつねうどん くきわかめのきんぴら	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚 げ かまぼこ 昆布 かつお節 くきわかめ さつまあげ	米 うどん 砂糖 ごま油	しいたけ にんじん ねぎ こんにゃく	607 kcal 21.5 g	716 kcal 24.9 g
25 月	牛乳 ごはん ぐだくさんのみそ汁 さばのかばすおろしかけ	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ さば	ごはん じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん かぼす	637 kcal 30.8 g	752 kcal 35.8 g
26 火	牛乳 コッパパン イタリアンスープ ペンネのジェノベーゼソース いちごジャム	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	コッパパン じゃがいも 砂糖 ペンネ オリーブ油 いちごジャム	たまねぎ にんじん コーン トマト きゃべつ パセリ バジル にんにく	616 kcal 22.1 g	759 kcal 26.8 g
27 水	牛乳 麦ごはん すまし汁 からあげ ひじきとこまつなのあえ物	牛乳 豆腐 かまぼこ 魚そうめん かつお節 鶏肉 ひじき	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 ごま	しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく こまつな	693 kcal 29.8 g	844 kcal 35.9 g
28 木	牛乳 チョコチップパン ポトフ スペイン風オムレツ	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー	コッパパン チョコチップ じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	693 kcal 24.4 g	869 kcal 29.7 g
29 金	牛乳 ごはん チキンカレー グリーンサラダ お月見だんご	牛乳 鶏肉 ツナ	米 じゃがいも 油 だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり ブロッコリー	726 kcal 22.6 g	843 kcal 25.7 g

朝ごはんを食べて生活のリズムをととのえましょう！

献立担当 河野

まだまだ暑い日が続きますが、生活のリズムはもどりましたか？ まずは早起きをして、時間によゆうをもって朝ごはんを食べましょう。そして夜は早く寝てしっかり休み、疲れを取りましょう。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

10月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。
ご参加をお待ちしています。

【日時】 10月19日（木） 11時～

【献立】 梨ジャムパン、牛乳、日出ポークビーンズ、小松菜のカルシウムあえ

【給食費】 1名につき270円

