



9月の給食予定表



令和5年(小学校用)「お魚マーク」

・・・・鮭子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮭子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名							えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう ごきかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい		
4月	むぎごはん ジョア ポークカレー ほうれんそうオムレツ フルーツポンチ	ぶた肉 たまご	ジョア	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ ひよこめも パイン みかん	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油 ルウ バター	682 18.6 12.7	
5火	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる てりやきチキン にくじゃが	さば 油あげ とり肉 みそ ぶた肉	牛乳 魚	こまつな にんじん いんげん	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油	683 29.9 19.2	
6水	ごはん 牛乳 とんじる ままかりのりごまフライ キャベツともやしのおかかあえ(やさいふりかけ)	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 こむぎこ パンこ じゃがいも	油 ごま	647 26.0 20.3	
7木	ごはん 牛乳 とうがんととりにくのスープ はるまき ぶたにらいため	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん なら チンゲンさい あかピーマン	ながねぎ たまねぎ とうが えのきたけ たけのこ もやし キャベツ しいたけ	米 でんぶん はるさめ はるまきのかわ	油 ごま ごま油	692 21.0 24.9	
8金	さつまいもパン 牛乳 ポトフ ハンバーグデミソース ブロッコリーサラダ(メープル&マーガリン)	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース とうもろこし マッシュルーム キャベツ	パン さつまいも じゃがいも ジャム さとう	バター ルウ ドレッシング マーガリン	706 25.5 27.7	
11月	ごはん 牛乳 のりいりみそしる かつおコロッケ(パックソース) さんしよくわふうあえ	油あげ とうふ みそ かつお かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	ドレッシング ごま 油	656 21.4 20.3	
12火	むぎごはん 牛乳 マーボーとうふ パンサンスー	ぶた肉 とうふ みそ たまご	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ たけのこ もやし しいたけ きゅうり	米 むぎ でんぶん さとう はるさめ	油 ごま ドレッシング ごま油	651 23.4 17.0	
13水	ごはん 牛乳 どさんこじる シルバーみしょうやき てづくりひじきふりかけ オレンジゼリー	ぶた肉 みそ シルバー かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	とうもろこし ながねぎ にんにく しょうが	米 ゼリー じゃがいも さとう	ごま油 ごま バター	677 27.6 18.3	
14木	ごはん 牛乳 わかめスープ あげぎょうざ チンジャオロースー アセロラミルクゼリー	なると ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ しょうが たまねぎ たけのこ	米 さとう ぎょうざのかわ ゼリー	ごま ごま油 油	706 19.6 22.8	
15金	パンズパン 牛乳 あきのかおりシチュー ソーセージステーキ(パッケチャップ) クールスローサラダ	ベーコン ソーセージステーキ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン こめこ さつまいも コンデンスミルク	バター ドレッシング	682 26.8 28.2	
18月	ひいろろ ひ 敬老の日								
19火	ごはん 牛乳 つみれじる いかフライ(パックソース) ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ とうふ みそ ちくわ いか ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ こんにやく	米 さとう こむぎこ パンこ	油	687 30.2 19.2	
20水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる まつかぜやき ポテトサラダ りんごゼリー(あじつきおかか)	たまご なると とり肉 かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん	ながねぎ きゅうり えのきたけ	米 さとう でんぶん ゼリー じゃがいも	ドレッシング ごま	658 24.3 16.4	
21木	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる やさしいコロッケ(パックソース) はるさめいりやさいいために	とり肉 とうふ みそ 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	だいこん こんにやく ながねぎ しょうが キャベツ もやし	米 じゃがいも はるさめ さとう こむぎこ パンこ	油	708 22.8 21.0	
22金	テーブルロールパン 牛乳 ABCスープ さけとほうれんそうのグラタン クリーミーごまサラダ(いちごジャム)	さけ ベーコン ハム	牛乳 魚	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン ジャム じゃがいも マカロニ	ドレッシング ごま ルウ	674 23.4 24.9	
25月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかまヨふうみあえ	ぶた肉 みそ とり肉 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ レモンかじゅう	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	690 29.6 20.9	
26火	ごはん 牛乳 いももちじる いわしのオレンジに ごぼうサラダ	とり肉 いわし ハム	牛乳 魚	にんじん	たまねぎ だいこん オレンジ ながねぎ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり	米 いもち	ドレッシング ごま	701 25.4 24.9	
27水	ゆでうどん 牛乳 ごもくうどんじる だいがくいも ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	めん さとう さつまいも みずあめ	油 ごま	637 23.6 17.0	
28木	わかめごはん 牛乳 おつきみじる あじいそべフライ(パックソース) れんこんきんぴら じゅうごやゼリー ことうパン 牛乳 さつまいものポタージュ チキンオープンやき きのこソテー	とり肉 かまぼこ 油あげ あじ とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ あおのり ひじき 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん こまつな パセリ にんじん	ながねぎ しいたけ れんこん こんにやく えだまめ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	米 さとう ゼリー さいとも しらたま こむぎこ パンこ パン さつまいも ことう	ごま油 油 ごま 油 バター ルウ	697 24.1 16.7 704 28.0 24.6	
29金								1ヶ月の へいきん えいようりょう	680 24.8 20.8 2.4
							しょうがくせい のしよくあたり えいようきじゅんち	650 27.6 18.0 2.0	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆4日(月)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆13日(水)のオレンジゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆27日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ

7月分給食費が**10月2日(月)**、9月分給食費が**10月31日(火)**に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

なつやす お しがつき はじ 夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。まだまだ夏休み気分がぬげずに、朝起きるのがつらかったり、朝ごはんを食べられなかったりしていませんか？
 あつ ひ つつ おも はやねまやお あさ た こころ きゅうしよく た げんき す
 これからしばらくは、暑い日が続くと思うので、早寝早起き、朝ごはんを食べるを心がけ、給食もしっかり食べて元気に過ごしましょう！