

9月

こ ん だ て 表



川越町学校給食センター
令和元年9月2日

日	こんだてめい 献立名	牛乳 牛乳 牛乳	あか 赤の仲間 なか 血や肉になる	きなかも 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 なかま からだ ちょっとの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 (中学生年量)
3 火	ロールパン	○		パン		641 kcal 22.7 g
	フランクフルトのチリソース		フランクフルト	オリーブオイル, さとう	にんにく, たまねぎ	
	キャベツソテー			オリーブオイル	キャベツ	
	野菜スープ		ペーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, パセリ	
4 水	なすとトマトのカレーライス	○	ぶたにく	ごはん, オリーブオイル, カレールウ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, なす, トマト	615 kcal 19.4 g
	ふくじんづけ 福神漬				ふくじんづけ	
	ひじきサラダ		ひじき	さとう, ごまあぶら	こまつな, キャベツ, とうもろこし	
5 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	ごはん		608 kcal 22.7 g
	ちくわのてんぶら		ちくわ	てんぶらこ, あぶら		
	ほうれん草のあえもの			さとう	ほうれんそう, キャベツ	
	けんちん汁		とうふ, あぶらあげ	こんにゃく, ごまあぶら	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
6 金	ちゅうかはん 中華飯	○	ぶたにく, いか, うずらたまご	ごはん, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, チンゲンサイ, たけのこ, ほしいたけ	628 kcal 22.6 g
	あんにん 杏仁フルーツ		とうにゅうあんにんどうふ		フルーツ (みかん もも パイン)	
9 月	ごはん	○		ごはん		649 kcal 21.4 g
	チンジャオロースー		ぶたにく	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	たけのこ, エリンギ, ピーマン, あかビーマン, にんじん	
	ごくもく 五目ワンタンスープ		ペーコン, とうふ	ワンタン	もやし, ほしいたけ, チンゲンサイ, ねぎ	
10 火	ごはん	○		パン		640 kcal 26.7 g
	やきそば		ぶたにく, ちくわ	やきそばめん, あぶら	ピーマン, キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, しょうが	
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ		ペーコン, とうふ, たまご	かたくりこ	とうもろこし, チンゲンサイ	
	きよほう 巨峰				きよほう	
11 水	ごはん	○		ごはん		634 kcal 28.1 g
	さけ			ごめこ, てんぶらこ, パンこ, あぶら		
	添え野菜				キャベツ, にんじん	
12 木	わかめのみそ汁	○	わかめ, みそ	じゃがいも	だいこん, えのきたけ, ねぎ	
	ごはん			ごはん (川越町産コシヒカリ使用)		623 kcal 25.7 g
	マーボー豆腐		ぶたにく, みそ, とうふ	ごまあぶら, さとう, かたくりこ	にんにく, しょうが, たけのこ, ほしいたけ, ねぎ	
13 金	ナムル	○		ごまあぶら, さとう	もやし, ほうれんそう, にんじん, きゅうり	
	ツナの三色そぼろごはん		ツナ, たまご	ごはん (川越町産コシヒカリ使用), さとう, ごまあぶら	しょうが, こまつな	653 kcal 25.8 g
	のっぺい汁		あぶらあげ	さといも, こんにゃく, かたくりこ	だいこん, にんじん, ねぎ	
17 火	お月見ゼリー	○		ゼリー		
	ごはん			パン		621 kcal 23.6 g
	小型ロールパン					
18 水	ひやうかふう 冷し中華	○	とりささみ, きんしたまご	ちゅうかめん	もやし, きゅうり, にんじん, キャベツ	
	さつまいもチップス			さつまいも, あぶら		
	ごはん					
19 木	あじの南蛮漬け	○		ごはん		600 kcal 26.2 g
	おかかあえ		あじ	かたくりこ, あぶら, さとう		
	うお魚めんのすまし汁		かつおぶし		キャベツ, こまつな	
20 金	キムチビビンバ	○	うおめん, とうふ, わかめ		えのきたけ, にんじん, ねぎ	
	もぞくスープ		ぶたにく, きんしたまご, みそ	ごはん, ごまあぶら, さとう	しょうが, にんにく, キムチ, にんじん, ほうれんそう, もやし	604 kcal 26.3 g
	ごはん ふりかけ		とうふ, もぞく		ねぎ	
20 金	さわらのカレーマヨネーズ焼	○	かつおふりかけ	ごはん		652 kcal 27.8 g
	ひじきの炒り煮		さわら	ドレッシング		
	はりはり漬け		とりにく, だいす, ひじき, あぶらあげ	ごまあぶら, こんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	
24 火	小型ロールパン	○	めかぶ	さとう	きりぼしだいこん, きゅうり	
	ミートソーススパゲティ					
	ツナサラダ					
25 水	ごはん	○	パン			603 kcal 23.7 g
	あつあつ ぶたにく 厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく, あつあげ	さとう, かたくりこ	しょうが, ピーマン, キャベツ, にんじん	
	はるさめ 春雨サラダ		ツナ	はるさめ, さとう, ごまあぶら	チンゲンサイ, きゅうり, きくらげ	
26 木	ごはん	○		ごはん		605 kcal 23.3 g
	とりからあ 鶏の唐揚げねぎソース					
	しそあえ					
27 金	すまし汁	○				
	鮭そぼろごはん		さけ	ごはん, さとう		654 kcal 24.8 g
	肉じゃが		ぎゅうにく	さとう, じゃがいも, こんにゃく	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	
30 月	酢のもの		わかめ, しらすぼし	さとう	きゅうり	
	ごはん	○		ごはん		648 kcal 25.8 g
	さんまの塩焼き					
	こんぶあえ					
	秋なすのすまし汁					



このマークの日は、「みえ地物一番給食の日」です。三重県産食材は、太字なめし字で表示してあります。

★食材の都合により献立が変更になる場合があります。