

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	こんだて献立名	牛乳	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 たんぱく質 (中学年量)
3火	ロールパン	○		パン		641 kcal
	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	22.7 g
	キャベツソテー			オリーブオイル	キャベツ	
	野菜スープ		ベーコン	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
	福神漬				ふくじんづけ	19.4 g
	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
	ちくわのてんぷら		ちくわ	てんぷらこ, あぶら		22.7 g
	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	こんにやく, ごまあぶら	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
6金	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, ほししいたけ	628 kcal
	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)	22.6 g
9月	ごはん	○		ごはん		649 kcal
	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, あかピーマン, にんじん	21.4 g
	五目ワントンスープ		ベーコン, とうふ	ワントン	もやし, ほししいたけ, チンゲンサイ, ねぎ	
10火	小型ロールパン	○		パン		640 kcal
	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	26.7 g
	中華風コーンスープ		ベーコン, とうふ, たまご	かたくりこ	とうもろこし, チンゲンサイ	
	巨峰				きよほう	
11水	ごはん	○		ごはん		634 kcal
	鮭フライ・ソース		さけ	こめこ, てんぷらこ, パンこ, あぶら		28.1 g
	添え野菜				キャベツ, にんじん	
	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	
12木	ごはん	○		ごはん (川越町産コシヒカリ使用)		623 kcal
	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, ほししいたけ, ねぎ	25.7 g
	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	
13金	ツナの三色そばろごはん	○	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
	のっぺい汁		あぶらあげ	さとも, こんにやく, かたくりこ	だいこん, にんじん, ねぎ	25.8 g
	お月見ゼリー			ゼリー		
17火	小型ロールパン	○		パン		621 kcal
	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	23.6 g
	さつまいもチップス			さつまいも, あぶら		
18水	ごはん	○		ごはん		600 kcal
	あじの南蛮漬		あじ	かたくりこ, あぶら, さとう		26.2 g
	おかかあえ		かつおぶし		キャベツ, こまつな	
	魚めんのすまし汁		うおめん, とうふ, わかめ		えのきたけ, にんじん, ねぎ	
19木	キムチビンバ	○	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
	もずくスープ		とうふ, もずく		ねぎ	26.3 g
20金	ごはん ふりかけ	○	かつおふりかけ	ごはん		652 kcal
	さわらのカレーマヨネーズ焼		さわら	ドレッシング		27.8 g
	ひじきの炒り煮		とりにく, だいず, ひじき, あぶらあげ	ごまあぶら, こんにやく, さとう	にんじん, ごぼう	
	はりはり漬け		めかぶ	さとう	きりぼしだいこん, きゅうり	
24火	小型ロールパン	○		パン		603 kcal
	ミートソーススパゲティ		ぶたにく, ぎゅうにく, チーズ	スパゲティ, オリーブオイル	にんじん, たまねぎ, ピーマン, にんにく, トマト	23.7 g
	ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル, さとう	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	
25水	ごはん	○		ごはん		605 kcal
	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	23.3 g
	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		682 kcal
	鶏の唐揚げねぎソース		とりにく	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, ねぎ	26.4 g
	しそあえ				キャベツ, きゅうり, しそ	
	すまし汁		かまぼこ, あぶらあげ		ほししいたけ, にんじん, だいこん, はくさい	
27金	鮭そぼろごはん	○	さけ	ごはん, さとう		654 kcal
	肉じゃが		ぎゅうにく	さとう, じゃがいも, こんにやく	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	24.8 g
	酢のもの		わかめ, しらすぼし	さとう	きゅうり	
30月	ごはん	○		ごはん		648 kcal
	さんまの塩焼き		さんま			25.8 g
	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ, きゅうり	
	秋なすのみそ汁		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, なす, ねぎ	



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、太字ななめ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。