

令和3年 8.9月よていこんだてひょう

給食日数22日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

| 日 | 曜日 | こんだて | | あか | | みどり | | きいろ | | エネルギー | たんぱく質 | | |
|------|----|---------------------|----|--|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|---|---|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | 体をつくるもとになる | | 体の調子をととのえる | | 熱や力のもとになる | | 小650 | 小27.6 | | |
| | | | | たんぱく質 | むきしつ | カロテン | ビタミン | たんすいかぶつ | しほう | 中830 | 中35.2 | | |
| 8/30 | 月 | 発芽玄米ごはん | 牛乳 | 夏野菜カレー サイダーポンチ シーフードマリネ | とりにく いか えび | 牛乳 | にんじん ピーマン かぼちゃ トマト | たまねぎ しょうが にんにく バナナ パイナップル もも キャベツ | ごはん じゃがいも さとう ゼリー | あぶら ドレッシング | 717 877 | 20.9 24.5 | |
| 31 | 火 | ココアパン | 牛乳 | スパニッシュオムレツ えだまめサラダ 夏野菜のミネストローネ | ハム ツナ とりにく たまご | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ なす ズッキーニ | パン じゃがいも マカロニ | ドレッシング あぶら | 602 749 | 25.9 30.5 | |
| 9/1 | 水 | 防災の日献立 | | 救給カレー | 牛乳 | すいとん 冷凍みかん | ふたにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | だいこん ごぼう しいたけ みかん | 救給カレー すいとん | 540 751 | 14.7 17.8 |
| 2 | 木 | 丸パン | 牛乳 | 白身魚フライ コールスローサラダ やさいスープ | 白身魚 とりにく | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし | パン | あぶら ドレッシング | 555 691 | 26.9 32.9 | |
| 3 | 金 | ごはん | 牛乳 | えだまめしゅうまい チンジャオロース チンゲン菜と卵のスープ | しゅうまい ふたにく とりにく たまご | 牛乳 | ピーマン にんじん チンゲン菜 | たけのこ しょうが にんにく コーン たまねぎ しいたけ | ごはん さとう かたくりこ | ごまあぶら | 636 806 | 27.8 35.1 | |
| 6 | 月 | ごはん 下仁田なっとう | 牛乳 | あつやきたまご 切干大根の炒め煮 とんじる | たまご なっとう あぶらあげ ふたにく とうふ | 牛乳 | にんじん | にんじん 切干大根 こんにゃく だいこん ねぎ | ごはん さとう じゃがいも | あぶら | 621 730 | 27.9 31.4 | |
| 7 | 火 | くろパン | 牛乳 | 高野豆腐のグラタン ポトフ グレープフルーツ | ベーコン 高野豆腐 とりにく | 牛乳 チーズ | ほうれんそう パセリ にんじん | たまねぎ キャベツ しめじ グレープフルーツ | パン じゃがいも | あぶら | 624 752 | 26.8 31.1 | |
| 8 | 水 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグバーベキューソース てっこつサラダ 中華スープ | ハンバーグ うずらたまご ふたにく | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん | しいたけ たまねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ | ごはん さとう ドレッシング | あぶら | 660 819 | 25.7 31.7 | |
| 9 | 木 | パックうどん | 牛乳 | なすととりにくのうどん汁 ごまあえ かきあげ | とりにく あぶらあげ | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ なす キャベツ もやし | うどん さとう かきあげ | ごま あぶら | 610 764 | 21.5 26.7 | |
| 10 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばみそかすづけ こがね煮 かきたまじる | さば たまご なまあげ ふたにく | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たけのこ グリーンピース えのき | ごはん さとう じゃがいも こんにゃく | あぶら | 679 795 | 27.7 31.8 | |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | えびのすいしょうつつみ ちゅうかサラダ マーボーとうふ | えび すいしょうつつみ とうふ ふたにく | 牛乳 | にんじん にら | もやし キャベツ きゅうり たけのこ なす ねぎ | ごはん さとう あぶら | ごまあぶら | 674 848 | 24.1 30.1 | |
| 14 | 火 | 食パン 大豆チョコクリーム | 牛乳 | ほうれんそうオムレツ だいのサラダ カレーワンタン | オムレツ 大豆 ふたにく かまぼこ | 牛乳 | にんじん | えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし | パン チョコ ドレッシング | あぶら | 656 790 | 24.7 29.8 | |
| 15 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | やさいたっぷりハヤシ いかくんサラダ とうもろこし | ふたにく いか | 生クリーム チーズ | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ なす きゅうり だいこん とうもろこし | ごはん じゃがいも さとう | あぶら | 668 825 | 18.3 22.8 | |
| 16 | 木 | 中学のみ バターロール | 牛乳 | 夏野菜のミートソース チーズとアーモンドのサラダ パンナコッタ | ふたにく 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン トマト | しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ だいこん | パン スパゲティー パンナコッタ | あぶら アーモンド ドレッシング | 612 803 | 25.3 32.8 | |
| 17 | 金 | くりごはん | 牛乳 | さんまのおかか煮 いそかあえ いものこじる みたらしだんご | さんま とりにく | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし しめじ だいこん ねぎ | ごはん 栗 さとう こんにゃく かたくりこ 白玉団子 | ごま | 621 747 | 25.2 28.7 | |
| 20 | 月 | 敬老の日で おやすみです | | | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | せわりパン | 牛乳 | ソーセージ ごぼうサラダ ミートボール中華煮 | ソーセージ うずらたまご | 牛乳 | にんじん | ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ | パン かたくりこ | あぶら | 644 786 | 25.7 30.7 | |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | かんばちの薬味ソース あさづけ かぶら汁 | かんばち あぶらあげ ふたにく とうふ | 牛乳 こんぶ | にんじん | ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり しいたけ だいこん ごぼう | ごはん さとう あぶら | かたくりこ こんにゃく じゃがいも だんご | 633 796 | 26.5 33.8 | |
| 23 | 木 | 秋分の日で おやすみです | | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | ナン | 牛乳 | キーマカレー えだまめサラダ ヨーグルト | ふたにく 大豆 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん トマト ピーマン | たまねぎ コーン えだまめ キャベツ きゅうり | ナン じゃがいも | あぶら ドレッシング | 604 753 | 24.3 30.0 | |
| 27 | 月 | チキンピラフ | 牛乳 | レバーの甘辛ソース しらたきサラダ オニオンスープ | レバー ベーコン | 牛乳 チーズ | こまつな にんじん | キャベツ たまねぎ もやし | ごはん さとう あぶら | ごま ドレッシング | 584 712 | 21.9 26.7 | |
| 28 | 火 | コッペパン ブルーベリージャム | 牛乳 | まだいのアクアパッツア グリーンサラダ イタリアンスープ | まだい あさり たまご | 牛乳 チーズ | トマト パセリ にんじん | きゅうり たまねぎ キャベツ | パン ジャム オリブオイル ドレッシング | あぶら | 581 698 | 31.2 35.7 | |
| 29 | 水 | ごはん | 牛乳 | ピピンパの具 ナムル チゲ汁 | ふたにく レバー たまご とうふ | 牛乳 | こまつな にんじん にら | ぜんまい キムチ しょうが にんにく もやし ごぼう たまねぎ だいこん | ごはん さとう | ごまあぶら ごま | 636 781 | 30.6 37.7 | |
| 30 | 木 | パックラーメン | 牛乳 | みそラーメンスープ ぎょうぎ パンパンジーサラダ | ふたにく とりにく | 牛乳 わかめ | にら | ねぎ メンマ キャベツ コーン きゅうり もやし | ラーメン | マーガリン ドレッシング | 596 807 | 28.9 38.0 | |

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔につかってください。

《月平均栄養》

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 小学生 | 625 | 25.1 | 21.4 | 3.0 |
| 中学生 | 776 | 30.5 | 25.2 | 3.9 |

9月1日の給食は、防災の日献立として、災害時非常食が提供されます。口に合わず食べられないこともあるかと思いますが、ご了承ください。

