

令和4年8・9月学校給食献立表

佐賀市中部学校給食センター

9月の給食目標
成長期の発育を知ろう

旬の食材
鮭・なす・れんこん・ぶどう

アレルギー表示記号

- …小麦
- …卵
- …牛乳・乳製品
- …エビ
- …カニ
- …そば
- …落花生
- …大豆

お箸・スプーン等は各自で持参してください。
献立の内容に合わせて「お箸」「スプーン」のマークを表示しておりますので準備する際の参考にしてください。

☆都合により、献立内容が変更になることがあります。

| 日 | 献立名 | アレルギー | 体の組織を作る | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | 栄養価 エネルギー |
|-----------|---|-------|----------------------|--------------------|-------------|---------------------------|--------------------|---|--------------|
| | | | 1群 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀物・イモ類 砂糖 | 6群 脂質 | |
| 8/29 月 | スパゲティ麺 ミートソース グリーンサラダ 手作りグレープフルーツゼリー | 牛乳 | | 牛乳 | パセリ | | | スパゲティ 油 | 751kcal |
| 30 火 | ご飯 豚の南蛮漬け れんこんとベーコンのソテー 蒟蒻の煮物 かきたま汁 | 牛乳 | | 牛乳 | 人参、青ピーマン | 玉葱 | | 米、強化米 砂糖 油 こんにゃく、砂糖 胡麻油 | 774kcal |
| 31 水 | ご飯 豚肉のかりん揚げ 野菜のカレー炒め ジャーマンポテト 春雨スープ | 牛乳 | | 牛乳 | | 玉葱、大ねぎ えのき、キャベツ | | 米、強化米 砂糖 油、ごま 油 じゃがいも 油 | 835kcal |
| 予備 献立 | ご飯 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 手作り青りんごゼリー | 牛乳 | | 牛乳 | | 玉葱、大ねぎ、椎茸 ごぼう、きゅうり、コーン | | 米、強化米 砂糖 胡麻油 焼酎ごまドレッシング ゼリーの素(青りんご) | 789kcal |
| 9/1 木 | ご飯 サーモンチーズフライ トマトオムレツ 野菜のコンソメ炒め オニオンスープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 油 油 油 | 768kcal |
| 2 金 | ご飯 鶏のから揚げ 人参しりしり 南瓜の煮物 もずくスープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 油 砂糖 油 砂糖 | 870kcal |
| 5 月 | ご飯 ハヤシソース マカロニサラダ 手作り桃ゼリー | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 砂糖 マーガリン マカロニ マヨネーズ ゼリーの素(桃) | 859kcal |
| 6 火 | ご飯 鮭の塩焼き 煮浸し ちくわの焼野菜揚げ だぶ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 油 油 油 | 778kcal |
| 7 水 | ご飯 八宝菜 チャプチェ かに玉炒め 野菜の塩ダレ炒め | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 油 油、ラー油 油 油 | 846kcal |
| 8 木 | ご飯 デミグラスソースハンバーグ おかずポリタン ブロッコリーソテー コンソメスープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 油 油 油 | 717kcal |
| 9 金 | ご飯 二色丼の具(肉そぼろ) 二色丼の具(卵そぼろ) ほうれん草のバター醤油炒め 根菜金平 鞠麩のすまし汁 月見だんご | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 砂糖 油 バター 砂糖 胡麻油 鞠麩 月見だんご | 758kcal |
| 12 月 | 長崎ちゃんぽん(麺) 長崎ちゃんぽん(スープ) スタミナ炒め 肉まん | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 油 油 油 | 884kcal |

| 日 | 献立名 | アレルギー | 体の組織を作る | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | 栄養価 エネルギー | |
|---------|--|--------|----------------------|--------------------|-------------|-----------------|--------------------|----------|--------------|---------|
| | | | 1群 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀物・イモ類 砂糖 | 6群 脂質 | | |
| 13 火 | ご飯 味付けのり 鯖の竜田揚げ がめ煮 かきたま汁 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 829kcal |
| 14 水 | ナン キーマカレー タンドリーチキン 野菜炒め | 牛乳 | | 牛乳 | | | | ナン | | 788kcal |
| 15 木 | ご飯 ピビンバの具 春巻き 中華炒め 杏にフルーツ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 888kcal |
| 16 金 | ご飯 いわしのおかか煮 ひじきの煮物 さつましゅんかん なすの味噌汁 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 781kcal |
| 19 月 | 敬老の日 | | | | | | | | | |
| 20 火 | ご飯 豚丼の具 かぼちゃコロッケ 蒸し餃子 白菜のおかまぶし | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 888kcal |
| 21 水 | スバグティ麺 和風スープ チーズサラダ 手作りゼリー・ぶどう添え | 牛乳 | | 牛乳 | パセリ | | | スバグティ | 油 | 688kcal |
| 22 木 | とりめし 彩り野菜とキャベツのミンチカツ 肉じゃが ずまし汁 | 牛乳 | | 牛乳 | 人参 | | れんこん 、ごぼう | 米、強化米、砂糖 | 油 | 803kcal |
| 23 金 | 秋分の日 | | | | | | | | | |
| 26 月 | ご飯 酢豚 えびしゅうまい にらともやしの炒め物 中華スープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | 油、胡麻油 | 857kcal |
| 27 火 | コッペパン ラザニア風 白身魚の香草フライ カラフルソテー 洋風スープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | コッペパン | | 623kcal |
| 28 水 | ご飯 焼肉 厚焼き卵 いんげんとパコリの炒め物 太平煮 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 793kcal |
| 29 木 | ご飯 豚肉ステーキ アスパラガスソテー フライドポテト ラビオリスープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 761kcal |
| 30 金 | ご飯 チキン南蛮 1食タルタルソース じゃがコーンバター 野菜のカレー炒め わかめスープ | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 米、強化米 | | 850kcal |

☆衛生管理には十分注意をして、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいままの状態でご提供いたします。
☆給食費（1食250円）の中に牛乳代は含まれていません。
☆栄養価は牛乳を含めたエネルギー量です。
☆給食の準備・片付けについて☆
・食べ残しは、そのままの状態でご返却してください。
・ソース、ふりかけなどの袋、つまようじは、クラスに配るゴミ袋に入れてください。

