

令和3年 9月 学校給食献立表



9月の給食目標：楽しい雰囲気を作ろう

小城市芦刈給食センター

| 日曜 | 献立名 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 調味料・だし | 小学校 | 中学校 |
|-----|---|------------------------------------|---|----------------------------------|---|-----|-----|
| | | 牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品 | 野菜・きのこ・くだもの | 穀類・いも類・砂糖・油脂類 | | | |
| | | 主に体をつくるものになる | 主に体の調子を整えるものになる | 主にエネルギーのものになる | | | |
| 木 | セルフバーガー 牛乳 丸型コッペパン ハンバーグ スライスチーズ | 牛乳 (牛肉 ぶた肉 とり肉) チーズ | (玉ねぎ) 玉ねぎ | コッペパン (パン粉 でんぷん) 油 砂糖 | (塩 こしょう) ケチャップ デミグラス ソース 赤ワイン ウスタ ーソース | | |
| | マカロニサラダ | まぐろ油づけ | きゅうり キャベツ コーン | マカロニ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ | 酢 塩 こしょう | ○ | ○ |
| | ベジタブルスープ | ベーコン | 人参 玉ねぎ セロリー ほうれ ん草 | じゃがいも オリーブ油 | 塩 こしょう おろしに んにく チキンブイオン コンソメ しょうゆ | | |
| 金 | 夏野菜カレー 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 | 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン ホールトマト りんごピューレ | 精白米 強化米 強化麦 カレールウ 油 | おろしにんにく おろし 生姜 ケチャップ ウスタ ーソース | | |
| | ひじきと豆のサラダ | ひじき | きゅうり えだまめ ミックスビ ーンズ | 砂糖 ごま ごま油 | しょうゆ みりん 酢 塩 | ○ | ○ |
| | 手作りりんごゼリー | | ずりおろしりんご | りんごジュース ゼリーのも と | | | |
| 6月 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | | |
| | とり肉の レモン醤油かけ 炒めビーフン | とり肉 ぶた肉 | 人参 玉ねぎ もやし | 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 ビーフン ごま油 | 塩 しょうゆ みりん レモン果汁 酢 オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 中 華スープストック 酒 | ○ | ○ |
| | とうふのみそ汁 | とうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ | 玉ねぎ えのきだけ ねぎ | じゃがいも | いりこ | | |
| 7火 | 食パン りんごジャム 牛乳 | 牛乳 | | 食パン りんごジャム | | | |
| | ツナサラダ | まぐろ油づけ | キャベツ きゅうり コーン に んじん | ごま | ごまドレッシング し ょうゆ | | |
| | ポークビーンズ | ぶた肉 大豆 生クリーム | 玉ねぎ 人参 グリンピース | じゃがいも オリーブ油 砂 糖 | チキンブイオン おろしに んにく ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン デミ グラスソース コンソメ | ○ | ○ |
| 8水 | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 強化麦 砂糖 | 酒 みりん | | |
| | さばのみそ煮 | さば切り身 米みそ | しょうが | 和食の日 | | | |
| | ごま酢あえ とうがん汁 | あぶらあげ とり肉 | きゅうり もやし キャベツ 人 参 とうがん 人参 干しいたけ ごぼう ねぎ しょうが | ごま ねりごま 砂糖 油 | 酢 しょうゆ 塩 塩 酒 しょうゆ いりこ | ○ | ○ |
| 9木 | ミルクパン 牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | | | |
| | やきそば | ぶた肉 かつおぶし 青のり | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ピーマン | やきそばめん | 塩 こしょう ウスターソ ース やきそばソース し ょうゆ おろしにんにく おろし生姜 酒 | ○ | ○ |
| | ゴーヤのあげ煮 フルーツムース | | にがうり | かたくり粉 油 砂糖 ごま フルーツムース | みりん しょうゆ | | |
| 10金 | じゃがじゃがごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 じゃがいも 油 | 塩 | | |
| | 野菜の五目いため 肉団子のスープ (中のみ) ヨーグルト | ひじき さつまあげ (牛肉 ぶた肉 とり肉) ヨーグルト | パセリ ピーマン キャベツ 人参 玉ね ぎ コーン (玉ねぎ) 人参 玉ねぎ きくら げ ねぎ | ごま油 砂糖 (パン粉 かたくり粉) 春雨 | 塩 こしょう 中華スー プストック しょうゆ 酒 (塩 しょうゆ こしょ う) しょうゆ みりん 塩 酒 いりこ | ○ | ○ |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 精白米 強化米 | | | |
| 13月 | がんもどきの中華煮 | ぶた肉 がんもどき 赤みそ | 人参 玉ねぎ 干しいたけ チ ンゲンサイ | ごま油 砂糖 かたくり粉 | おろしにんにく おろし 生姜 酒 しょうゆ 豆板 醤 中華スープストック | | |
| | しゅうまい ワンタンスープ | (鶏肉 豚肉) とり肉 | (玉ねぎ) 人参 玉ねぎ たけのこ きくら げ ねぎ | (かたくり粉 油 砂糖 小麦 粉) ワンタン ごま油 | (チキンブイオン しょうゆ 生姜 にんにく 塩) しょうゆ 塩 中華スー プストック 鶏がらだし | ○ | ○ |
| | ミルクパン 牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | | | |
| 14火 | なすの ミートグラタン | ぶたひき肉 チーズ | なす 玉ねぎ マッシュルーム | ペンネ オリーブ油 トマト ピューレ | 塩 こしょう | | |
| | 人参と枝豆のサラダ | | 人参 コーン 枝豆 | ごま マヨネーズ | | ○ | ○ |
| | ベジタブルスープ | ぶた肉 | 人参 玉ねぎ セロリー しめじ ほうれん草 | じゃがいも オリーブ油 | 塩 こしょう おろしに んにく チキンブイオン しょうゆ コンソメ | | |

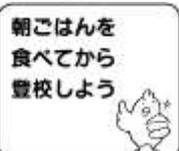
令和3年 9月 学校給食献立表



9月の給食目標：楽しい雰囲気を作ろう

小城市芦刈給食センター

| 日曜 | 南大立名 | 赤の食品 | | 緑の食品 | | 黄の食品 | | 調味料・だし | 小学校 | 中学校 |
|---------|----------------|------------------------|---------------|---------------------|------------------|---------------------|---------------|--------|-----|-----|
| | | 牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品 | 主に体をつくるものになる | 野菜・きのこ・くだもの | 主に体の調子を整えるものになる | 穀類・いも類・砂糖・油脂類 | 主にエネルギーのものになる | | | |
| 15 水 | 親子丼 | 牛乳 | 牛乳 | 玉ねぎ 人参 ねぎ | 精白米 強化米 強化麦 | みりん 酒 塩 しょうゆ | ○ ○ | | | |
| | ごまあえ | とり肉 かまぼこ 卵 | とりにく かまぼこ 卵 | きゅうり キャベツ もやし 人参 | 砂糖 かたくり粉 | かつおぶし 昆布 | | | | |
| | ぶどうゼリー | | | | ごま ねりごま 砂糖 | しょうゆ みりん | | | | |
| 16 木 | ミルクパン | 牛乳 | 牛乳 | ごぼう 干し椎茸 人参 玉ねぎ | ミルクパン | しょうゆ みりん 酒 塩 | ○ ○ | | | |
| | 五目肉うどん | 牛肉 | 牛肉 | ねぎ | うどんめん 砂糖 | かつおぶし いりこ | | | | |
| | 海草サラダ | まぐろ油づけ 海草ミックス | まぐろ油づけ 海草ミックス | きゅうり キャベツ コーン | ごま油 砂糖 | しょうゆ 酢 塩 | | | | |
| 17 金 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | ハッピーキャロットの日 | | 精白米 強化米 | ○ ○ | | | |
| | さけのムニエル | さけ切り身 | さけ切り身 | 切干大根 人参 ヤングコーン | 小麦粉 バター | 塩 こしょう 酒 | | | | |
| | ベーコンと切干大根のいため煮 | ベーコン | ベーコン | いんげん | 油 | 塩 こしょう しょうゆ 酒 | | | | |
| 21 火 | ミルクパン | 牛乳 | 牛乳 | 中秋の名月 | | ミルクパン | ○ ○ | | | |
| | タンドライチキン | とり肉 ヨーグルト | とり肉 ヨーグルト | 人参 コーン しめじ | じゃがいも バター | 塩 こしょう カレー粉 おろし | | | | |
| | カラフルポテト | ベーコン | ベーコン | 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ | ごま油 | しょうゆ 塩 中華スープ | | | | |
| 22 水 | 枝豆ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 枝豆 | 精白米 強化米 | ゆかり粉 | ○ ○ | | | |
| | ゆで野菜のひき肉あんかけ | ぶたひき肉 | ぶたひき肉 | チンゲンサイ もやし 人参 玉ねぎ | 油 砂糖 かたくり粉 | おろしにんにく おろし | | | | |
| | とりごぼう汁 | とり肉 とうふ | とり肉 とうふ | ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ | 油 | しょうゆ 豆板醤 酒 | | | | |
| 24 金 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | クリームコーン パセリ | 精白米 強化米 | 塩 こしょう 酒 | ○ ○ | | | |
| | 魚のコーンやき | 赤魚切り身 | 赤魚切り身 | しらたき 玉ねぎ きゅうり 人参 | マヨネーズ | 酒 しょうゆ レモン果汁 | | | | |
| | こんにゃくのあえ物 | とりひき肉 | とりひき肉 | 白菜 人参 ねぎ | 砂糖 油 ごま | いりこ | | | | |
| 27 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 玉ねぎ にんじん こねぎ | 精白米 強化米 | しょうゆ 塩 みりん | ○ ○ | | | |
| | 千草やき | 卵 とうふ とりひき肉 | 卵 とうふ とりひき肉 | こんにゃく 人参 いんげん | 油 砂糖 | しょうゆ みりん | | | | |
| | ひじきのいため煮 | ぶた肉 大豆 ひじき | ぶた肉 大豆 ひじき | 人参 玉ねぎ ねぎ | じゃがいも | いりこ | | | | |
| 28 火 | カレーそば | 牛乳 | 牛乳 | にんじん 玉ねぎ ピーマン | コッペパン | ケチャップ ウスターソース | ○ ○ | | | |
| | サンドパン | 牛ひき肉 ぶた肉 | 牛ひき肉 ぶた肉 | キャベツ きゅうり コーン | カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン | 中濃ソース おろしにんにく おろし生姜 | | | | |
| | ごまドレッシング | | | 人参 玉ねぎ パセリ | じゃがいも オリーブ油 ポ | ごまドレッシング しょうゆ | | | | |
| 29 水 | 五目まぜごはん | 牛乳 | 牛乳 | ごぼう 人参 干し椎茸 枝豆 | 精白米 強化米 雑穀ブレンド | しょうゆ みりん 酒 昆布粉 | ○ ○ | | | |
| | とりつくね | とり肉 あぶらあげ | とり肉 あぶらあげ | (玉ねぎ れんこん) | 油 砂糖 | (塩 おろし生姜 しょうゆ) | | | | |
| | 切干大根のごまあえ | | | 切干大根 人参 もやし きゅうり | 砂糖 ごま | しょうゆ みりん | | | | |
| 30 木 | ミルクパン | 牛乳 | 牛乳 | 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム | ミルクパン | ケチャップ ウスターソース | ○ ○ | | | |
| | スパゲティ | ベーコン 粉チーズ 牛乳 | ベーコン 粉チーズ 牛乳 | ホールトマト | スパゲティ 砂糖 バター | 塩 こしょう コンソメ | | | | |
| | ナポリタン | | | 人参 天根 きゅうり コーン | ハヤシルウ | 和風ドレッシング こしょう | | | | |
| | ナッツのはちみつがらめ | 大豆 いりこ | 大豆 いりこ | | アーモンド 油 はちみつ | しょうゆ | | | | |



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすくすくするには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



※ 加工食品の原材料は()で示しています