



よていこんだてひょう



黒潮町学校給食センター

日 (曜)	主 食 <small>しゅしょく</small>	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学・中学
				熱や力となる【黄】	体をつくる【赤】	体の調子を整える【緑】	
29 木	☆れんこん きんぴらどん	○	パンサンスウ てづくりゼリー	はくまい きょうかまい むぎ ごま油 サラダ油 さとう はるさめ みかんジュース	ぶたミンチ ハム ぎゅうにゅう	れんこん にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	694 kcal 832 kcal
30 金	ごはん	○	しめじのてんぷら ピーマンサラダ つみれじる	はくまい きょうかまい さとう こむぎこ でんぷん ごま サラダ油 ごま油 じゃがいも	たまご すりみ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しめじ しょうが ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン こんにやく だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ	628 kcal 753 kcal
2 月	カレーライス	○	ふくじんづけ コーンサラダ	はくまい きょうかまい むぎ じゃがいも サラダ油 カールウ さとう	ぶたにく スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ナス ピーマン カボチャ グリンピース ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン ヤングコーン ミートマト	709 kcal 850 kcal
3 火	ごはん	○	しいらのうめみそやき ごぼうサラダ すましじる	はくまい きょうかまい さとう ごま マヨネーズ	シイラ しろみそ とうふ すまき わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	617 kcal 740 kcal
4 水	ひやしぶっかけうどん	○	ちくわのいそべあげ おかかあえ わらびもち	うどん さとう こむぎこ でんぷん サラダ油 わらびもち	すまき あぶらあげ ちくわ あおりのこ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	614 kcal 736 kcal
5 木	ごはん	○	とりにくのパーペキューソース こんにやくサラダ とうがんのスープ	はくまい きょうかまい さとう ごま ごま油	とりにく わかめ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご ねぎ こんにやく ホールコーン にんじん とうがん えのきだけ ねぎ	666 kcal 799 kcal
6 金	カミカミの日 むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき りゅうきゅうのすのもの なし	はくまい きょうかまい むぎ サラダ油 さとう ごま	ぶたにく すまき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しょうが りゅうきゅう きゅうり らっきょうづけ なし	664 kcal 796 kcal
9 月	ごはん	○	あつあげのにくみそいため タコのすもの ぶどう	はくまい きょうかまい サラダ油 さとう でんぷん ごま	あつあげ ぶたミンチ あかみそ タコ わかめ ぎゅうにゅう	こんにやく いら たまねぎ にんじん きゅうり もやし ぶどう	708 kcal 849 kcal
10 火	ざっこの日 ざっこごはん	○	サバのみりんぼし いそかあえ りゅうきゅうのみそしる	はくまい きょうかまい ざっこ さとう	サバ(アジ) あじつけのり あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん えのきだけ りゅうきゅう たまねぎ	644 kcal 772 kcal
11 水	コッペパン	○	コロッケ ポイルキャベツ ☆ラタトゥイユ	コッペパン じゃがいも パンこ サラダ油 マヨネーズ	ぶたミンチ たまご ベーコン だいち ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン あかピーマン ナス にんく しょうが ホールトマト	718 kcal 861 kcal
12 木	ごはん	○	とりにくのなんばんづけ いなかに なし	はくまい きょうかまい でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも	とりにく さつまあげ あつあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン だいこん こんにやく ごぼう にんじん ほしいたけ なし	684 kcal 820 kcal
13 金	ひじきの日メニュー ひじきごはん	○	きびなごのひもの うめかつおあえ むらくもスープ	はくまい きょうかまい サラダ油 さとう でんぷん	とりにく ひじき きびなご すまき かつおぶし たまご いとかまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきだけ ねぎ	600 kcal 720 kcal
17 火	ごはん	○	かつおのみそかあえ ピーマンサラダ カルピスゼリー	はくまい きょうかまい でんぷん サラダ油 すりごま さとう ピーマン ごま油 カルピス	かつお とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ おおば キャベツ きゅうり にんじん みかん(缶)	705 kcal 846 kcal
18 水	とさじろーたまごの おやこどん	○	きりぼしだいこんのナムル バナナ	はくまい きょうかまい むぎ さとう でんぷん ごま ごま油	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ほしいたけ ねぎ きりぼしだいこん あかピーマン バナナ	718 kcal 861 kcal
19 木	食育の日 くりごはん	お月見メニュー	さけのてりやき ゆかりあえ かぼちゃのみそしる つきみだんご	ごはん きょうかまい もちごめ むぎぐり さとう つきみだんご	さけ すまき きざみこんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし あおな たまねぎ えのきだけ カボチャ ねぎ	669 kcal 802 kcal
20 金	ごはん	○	はっぼうさい りんごサラダ いりこナッツ	はくまい きょうかまい ごま油 さとう でんぷん オリーブ油 さとう ピーナッツ アーモンド	ぶたにく いか えび うずらたまご じゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ゆでたけのこ ほしいたけ ねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり	655 kcal 786 kcal
24 火	ごはん	○	すりみてん オクラのごまだれあえ ごもくきんぴら	はくまい きょうかまい サラダ油 さとう	すりみ たまご とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん いら オクラ もやし こんにやく れんこん にんじん ゆでたけのこ	619 kcal 742 kcal
25 水	ミートソーススパゲティ	○	かいそうサラダ ミニロールパン キャンディーチーズ	スパゲティ サラダ油 さとう ミニバターロール	あいびきにく かいそう カニカマ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース ほしいたけ キャベツ きゅうり	656 kcal 787 kcal
26 木	佐賀中学校リクエストメニュー						751 kcal 901 kcal
27 金	旬のメニュー ごはん	○	さんまのしおやき ゆずかあえ けんちんに	はくまい きょうかまい さとう じゃがいも	さんま かりき ぎざみこんぶ だいち さつまあげ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ごぼう ほしいたけ さやいんげん	745 kcal 894 kcal
30 月	地産地消の日 いらそぼろどん	○	やさいのレモンずあえ にいたかなし	はくまい きょうかまい むぎ さとう ごま油	ぶたミンチ カニカマ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ いら にんじん キャベツ きゅうり もやしにいたかなし	662 kcal 794 kcal

- 材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- 給食停止の日に関しましては、各学校から随時、お知らせがあります。
- ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。



黒潮町立佐賀学校給食センター 0880-55-2166
黒潮町立大方学校給食センター 0880-31-3201

9月の平均

小学生

666kcal

中学生

800kcal

☆は黒潮町学校給食センターの新メニューです！