



よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー 小学・中学
				ねつ 熱や力となる【黄】	からだ 体をつくる【赤】	からだ 体の調子を整える【緑】	
31 月	スタミナどん	○	もやしのナムル キウイフルーツ	はくまい、きょうかまい、むぎ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム わかめ	にんじん、たまねぎ、ニラ、しめじ、にんにく もやし、きゅうり、キウイ	656 kcal 787 kcal
1 火	防災の日メニュー げんまいごはん	○	さけのしおやき きりぼしだいこんのごまずあえ すいとん	はくまい、きょうかまい、げんまい ごま、さとう、さつまいも、じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう、さけ、あいみそ	にんじん、ほしだいこん、もやし、ほうれんそう ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	634 kcal 761 kcal
2 水	ごはん	○	ごもくうまに ちぐさあえ ブドウ	はくまい、きょうかまい、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、うずらのたまご たまご、カニカマ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、こんにやく グリーンピース、あおな、キャベツ、ぶどう	650 kcal 780 kcal
3 木	☆☆☆☆ 佐賀小学校アンコールメニュー ☆☆☆☆						772 kcal 926 kcal
4 金	夏バテ防止メニュー ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき はるさめのすのものの じゃこナッツ	はくまい、きょうかまい、あぶら さとう、ごま、はるさめ、アーモンド	ぎゅうにゅう、ぶたにく、すまき かちり、かつおぶし、わかめ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ しょうが、きゅうり	735 kcal 882 kcal
7 月	ごはん	○	とりにくのごまてりやき かいそうサラダ ゴーヤチャンプルー	はくまい、きょうかまい、さとう あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご かいそうミックス、カニカマ、たまご いとかなてん、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	にんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり、ゴーヤ たまねぎ、ほししいたけ、	713 kcal 856 kcal
8 火	ごはん	○	マーボー豆腐 シャキシャキやさいのうめこんがえ	はくまい、きょうかまい、ごまあぶら さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、ぎゅうミンチ ぶたミンチ、あかみそ、しおこんぶ かつおぶし、いとこまほこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ しょうが、にんにく、きゅうり、れんこん、もやし ほしだいこん、ねりうめ	660 kcal 792 kcal
9 水	旬のメニュー ひやしうどん	○	サバのたつたあげ やさいのさっぱりあえ ナシ	うどん、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、すまき、あぶらあげ、 サバ、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ミニトマト、キャベツ きゅうり、コーン、ゆずかじゅう、なし	620 kcal 744 kcal
10 木	カミカミメニュー れんこんきんぴらどん	○	いかのすのものの てづくりみかんゼリー	はくまい、きょうかまい、むぎ ごまあぶら、さとう、みかんジュース ごま	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ、イカ わかめ、アガー	れんこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 きゅうり	675 kcal 810 kcal
11 金	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	サンマのかばやき ピーナッツあえ ナスのみそしる	はくまい、きょうかまい、ざっこく でんぶん、あぶら、さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう、さんま、とうふ わかめ、あいみそ	にんじん、あおな、キャベツ、たまねぎ えのきだけ、ねぎ、なす	730 kcal 876 kcal
14 月	三浦小6年メニュー ごはん	○	☆ピーマンのとうふにくづめ おひたし わふうミネストローネ	はくまい、きょうかまい、さとう こむぎこ、マヨネーズ、パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、あいびきミンチ みそ、とうふ、たまねぎ スキムミルク、かつおぶし、ベーコン	にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし、あおな トマト、しょうが、パセリ	658 kcal 789 kcal
15 火	ごはん	○	シイラのもろこしやき りゅうきゅうのすのものの いりどり	はくまい、きょうかまい マヨネーズ、さとう、あぶら、ごま いりどり	ぎゅうにゅう、しいら、すまき とりにく	にんじん、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし パセリ、りゅうきゅう、きゅうり、ゆずかじゅう、たけのこ らっきょう、ごぼう、こんにやく、インゲン、ほししいたけ	654 kcal 785 kcal
16 水	さかのドライカレー	○	コーンサラダ カットパイ	はくまい、きょうかまい、むぎ あぶら、カレールウ、さとう	ぎゅうにゅう、あいびきミンチ ハム	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 グリーンピース、エリンギ、しめじ、キャベツ きゅうり、コーン、ヤングコーン、ベビーパイン	734 kcal 881 kcal
17 木	げんまいごはん	○	サバのみりんぼし じゃこピーマンのしおこんがえ じゃがいものそぼろに	はくまい、きょうかまい、げんまい ごま、じゃがいも、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、サバのみりんぼし しおこんぶ、ぶたミンチ	にんじん、ピーマン、きピーマン、あかピーマン たまねぎ、ほししいたけ、しめじ、インゲン	736 kcal 883 kcal
18 金	ごはん	○	オイスターソースに ビーフンサラダ	はくまい、きょうかまい、あぶら さとう、でんぶん、ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく すまき	にんじん、たまねぎ、エリンギ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	652 kcal 782 kcal
24 木	さけわかめ ごはん	○	チキングラタン おんやさい とうがんのスープ てづくりゆずゼリー	はくまい、きょうかまい、マカロニ ごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ホワイトル こなチーズ、ハム、こなかなてん	にんじん、エリンギ、たまねぎ、ミックスベジタブル パセリ、アスパラ、ヤングコーン、きゅうり とうがん、えのきだけ、しょうが、ねぎ、ゆずかじゅう	643 kcal 772 kcal
25 金	ごはん	○	ちぎりてん ゆかりあえ ミニトマト いなかに	はくまい、きょうかまい、あぶら、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、すりみ、たまご きざみこんぶ、だいず、さつまあげ すまき	にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさい、あおな ミニトマト、ほししいたけ、さやいんげん	665 kcal 798 kcal
28 月	お月見メニュー とりそぼろどん	○	やさいのレモンずあえ つきみだんご	はくまい、きょうかまい、むぎ あぶら、さとう、しらたまもち ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりミンチ、かにかま きなこ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ グリーンピース、しょうが、キャベツ、もやし きゅうり、レモンじる	812 kcal 974 kcal
29 火	高知の食べもの いっぱいの日 ごはん	○	カツオとだいずのあげに カラフルピーマン カボチャのみそしる	はくまい、きょうかまい、でんぶん あぶら、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、カツオ、だいず とうふ、わかめ、あいみそ	にんじん、ピーマン、きピーマン、あかピーマン もやし、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、かぼちゃ	707 kcal 848 kcal
30 水	コッペパン	○	ポークビーンズ サラダ フルーツヨーグルト	パン、あぶら、こむぎこ、さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく むしどり、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、エリンギ、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、おうとう パイン、みかん	622 kcal 746 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。
★がついているメニューは黒潮町学校給食センターの新メニューです。



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
686kcal
中学生
823kcal