令和6年9月

こんだてひょう

忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

2日（月）

コッペパン　イチゴジャム　ぎゅうにゅう
ジャーマンポテト　やさいスープ

●じゃがいも
■たまねぎ
▲ベーコン
■パセリ
●イチゴジャム

■キャベツ
■たまねぎ
▲ウインナー（たまごぬき）
■にんじん
■コーン
■セロリ

エネルギー 618kcal　たんぱく質 18.4g

3日（火）

きゅうきゅうカレー　はっこうにゅう
ハンバーグ　マカロニスープ

●きゅうきゅうカレー（たまごぬき）

▲ハンバーグ（たまごぬき）
ソース

●こめこマカロニ
■たまねぎ
■キャベツ
■にんじん
▲ベーコン
▲ジョア（プレーンあじ）

エネルギー 512kcal　たんぱく質 15.0g

4日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
ごもくうどん　ごぼうサラダ

●れいとううどん
▲とりにく
▲かまぼこ
■にんじん
■えのきだけ
■あおねぎ
■たまねぎ
▲あぶらあげ

▲ささがきごぼう
■にんじん
▲ツナ
●マヨネーズ（たまごぬき）

エネルギー 584kcal　たんぱく質 23.4g

5日（木）

ごはん　のりつくだに　ぎゅうにゅう
はるさめのすのもの　にくじゃがに

●はるさめ
▲ハム(たまごぬき)
■きゅうり
■にんじん
▲のりつくだに

●じゃがいも
▲ぎゅうにく
■たまねぎ
■にんじん
■いとこんにゃく

エネルギー 627kcal　たんぱく質 23.8g

6日（金）

ごはん　あじつけのり　ぎゅうにゅう
ぶたにくとだいこんのにもの　こまつなのみそしる

▲ぶたにく
■だいこん
■にんじん
▲あじつけのり

■こまつな
▲れいとうとうふ
■にんじん
▲わかめ
▲あかみそ
▲しろみそ

エネルギー 636kcal　たんぱく質 21.4g

9日（月）☆

しょくパン　ぎゅうにゅう
ピザソース　ビーフンスープ

▲ハム（たまごぬき）
▲ウインナー（たまごぬき）
■たまねぎ
■トマトケチャップ
■トマトみずに
■ニンニク
▲スライスチーズ

●ビーフン
▲ぶたにく
■にんじん
■たけのこ
■たまねぎ
■ほししいたけ
■あおねぎ

エネルギー 569kcal　たんぱく質 22.6g

10日（火）

ごはん　つぼづけ　ぎゅうにゅう
さばのしおやき　けんちんじる

▲さば
しお
■つぼづけ

▲れいとうとうふ
■にんじん
■だいこん
▲とりにく
■あおねぎ

エネルギー 554kcal　たんぱく質 20.5g

11日（水）☆

テーブルロール　ぎゅうにゅう
ソーススパゲティ　ハムステーキ

●スパゲティ
▲ぶたにく
■にんじん
■たまねぎ
■キャベツ
■もやし
ウスターソース
とんかつソース

▲ハムステーキ（たまごぬき）

エネルギー 630kcal　たんぱく質 25.5g

12日（木）☆

ガパオライス　ぎゅうにゅう
はくさいスープ　みかんゼリー

▲とりにくミンチ
■ピーマン
■パプリカ
■たまねぎ
■コーン
■ニンニク
オイスターソース
カレーこ
ウスターソース

■はくさい
■たまねぎ
■にんじん
▲ベーコン
●みかんゼリー（たまごぬき）

エネルギー 617kcal　たんぱく質 22.8g

13日（金）

たきこみごはん　ぎゅうにゅう
はるまき　スイートポテト　ちゅうかスープ

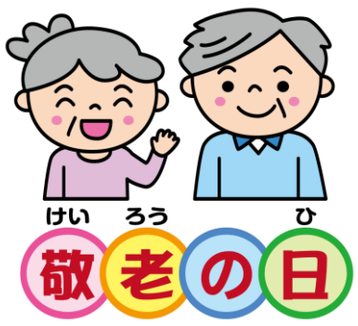
●アルファーかまい
●アルファーかもちごめ
▲とりにく
■ささがきごぼう
■にんじん
■つきこんにゃく
■たけのこ

▲ぶたにく
■はくさい
■にんじん
■もやし
■ニラ
▲はるまき（たまごぬき）
●スイートポテト（たまごぬき）

エネルギー 628kcal　たんぱく質 19.6g

16日（月）

けいろうのひ



17日（火）

お月見献立

ビビンバ　ぎゅうにゅう
チンゲンサイのスープ　おつきみだんご

▲ぎゅうにく
■もやし
■ニンニク
■ほうれんそう
■にんじん
●ごまあぶら
●さとう
やきにくのタレ

■チンゲンサイ
▲とりにく
■にんじん
■たまねぎ
■えのきだけ
●おつきみだんご（みたらし）（たまごぬき）

エネルギー 617kcal　たんぱく質 22.6g

18日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
きのこのクリームスパゲティ　キャベツのソテー

●スパゲティ
▲とりにく
■たまねぎ
■にんじん
■しめじ
■えのきだけ
▲ぎゅうにゅう
●バター
■パセリ

■キャベツ
▲ベーコン

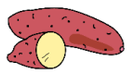
エネルギー 617kcal　たんぱく質 24.0g

19日（木）

ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう
ごぼうとツナのいためもの　さつまじる

■ささがきごぼう
■たまねぎ
■にんじん
▲ツナ
▲ふりかけ（たまごぬき）

●さつまいも
▲れいとうとうふ
■にんじん
▲ぶたにく
■あおねぎ
▲あかみそ
▲しろみそ



エネルギー 630kcal　たんぱく質 21.0g

20日（金）

むぎごはん　ぎゅうにゅう
だいずとじゃこのあげに　さわにわん

●ごはん
●おしむぎ
▲だいず
▲かえりちりめん
●かたくりこ

▲ぶたにく
▲かまぼこ
■ささがきごぼう
■にんじん
■たけのこ
■ほししいたけ
■あおねぎ

★カムカムメニュー

エネルギー 598kcal　たんぱく質 23.9g

23日（月）

ふりかえきゅうじつ

★今月のカムカムメニュー
20日（金）　むぎごはん
だいずとじゃこのあげに
さわにわん

24日（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
マーボーなす　もずくスープ

■なす
▲ぶたにくミンチ
■しろねぎ
■ニンニク
■つちしょうが
とうばんじゃん
●かたくりこ
▲あかみそ

▲もずく
▲ベーコン
■キャベツ
■にんじん
■もやし
■ほししいたけ

エネルギー 576kcal　たんぱく質 20.9g

25日（水）

テーブルロール　ぎゅうにゅう
サンマーメン　かいそうサラダ

●れいとうちゅうかめん
▲ぶたにく
■はくさい
■もやし
■たまねぎ
■にんじん
■あおねぎ
■ほししいたけ
●かたくりこ、ごまあぶら

▲わかめ
■コーン
■にんじん
●わふうドレッシング（たまごぬき）

エネルギー 599kcal　たんぱく質 18.8g

26日（木）☆

ハヤシライス　ぎゅうにゅう
ブロッコリーのソテー　ミニゼリー

■たまねぎ
●じゃがいも
■にんじん
▲ぎゅうにく
■グリンピース
ハヤシライスのもと
■トマトケチャップ

■ブロッコリー
▲ベーコン

●ぶどうミニゼリー（たまごぬき）

エネルギー 682kcal　たんぱく質 24.0g

27日（金）

ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたにくのしょうがいため　じゃがいものみそしる

▲ぶたにく
■たまねぎ
■にんじん
■つちしょうが

●じゃがいも
▲れいとうとうふ
■にんじん
▲わかめ
■たまねぎ
▲あかみそ
▲しろみそ

エネルギー 669kcal　たんぱく質 21.2g

30日（月）☆

ホットドッグ　のむヨーグルト
かぼちゃスープ

▲フランクフルト（たまごぬき）
■キャベツ
■トマトケチャップ
▲のむヨーグルト

■かぼちゃ
■たまねぎ
■にんじん
▲ベーコン
■コーン

エネルギー 601kcal　たんぱく質 20.0g

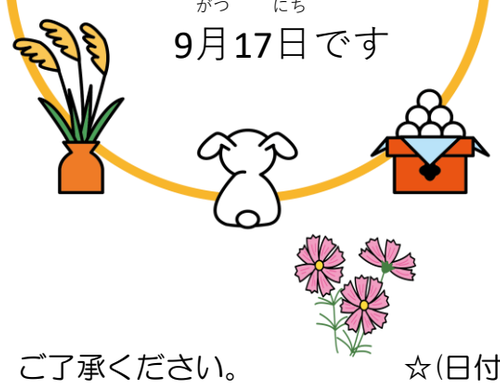
＜ 3色の食品群 ＞

● … 熱や力のもとになる食べもの（黄色の食品）

▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの（赤色の食品）

■ … 体の調子をととのえる食べもの（緑色の食品）

今年の十五夜は
9月17日です



救給カレー

9月1日は、防災の日で、その日を含む一週間は、防災週間と設定されています。そこで、今月は給食に「全学栄救給カレー」が出ます。非常食である救給カレーは、平成２３年３月の東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。
災害時を想定して体験してみてください。

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので　ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。