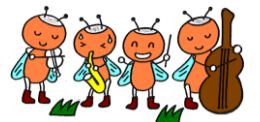




# 令和4年9月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
<b>いいね!北条給食の日</b>										
1	木	ごはん	北条特製スタミナ焼肉 もずくスープ きゅうりの香りしそ	にじっせいななし 二十世紀梨	こめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にら なし きゅうり だいこん しそ	いも類
2	金	ごはん	星のコロッケ 夏野菜たっぷりカレー 砂丘らっきょうサラダ		こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく なし だいこん きゅうり あかピーマン りんご	豆類
5	月	三色丼	三色丼の具 かきたま汁 砂丘ながいもの和風サラダ		こめ さとう くすこ ながいも	ごまあぶら	とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ほししいだけ キャベツ ブロッコリー うめ	海そう類 くだもの類
<b>わくわく北条献立①</b>										
6	火	パン	梅の香りチキンカツ ABCマカロニスープ トマトときゅうりのサラダ		パン パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	うめ にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト きゅうり えだまめ	豆類 海そう類 くだもの類
7	水	ごはん	ますのコーン焼き さかなそうめんのすまし汁 青菜のアーモンド和え	梨	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネース アーモンド	ます みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	コーン パセリ ねぎ にんじん たまねぎ なし こまつな キャベツ	いも類
8	木	ごはん	スタミナ納豆 じゃがいものみそ汁 たこときゅうりの酢の物		こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ごま	なっとう とりにく あぶらあげ たこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり	くだもの類
9	金	ごはん	チンジャオロースー もちもちぎょうざスープ 梨入りフルーツ白玉		こめ さとう はるさめ こむぎこ しらたまもち	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ピーマン しょうが もやし コーン ちんげんさい ねぎ なし おうとう パイン	豆類 海そう類
<b>とっとり県民の日</b>										
12	月	パン	一夜干しかれののから揚げ 星のおすまし 二十世紀梨サラダ		こめ ふ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	あぶらあげ かれい とうふ	ぎゅうにゅう	たけのこ れんこん ほししいだけ えだまめ なし コーン りんご レモン たまねぎ にんじん おくら だいこん ブロッコリー	海そう類
13	火	コッパン	かぼちゃグラタン 鶏団子のトマトスープ グリーンサラダ		パン パンこ かたくりこ マカロニ さとう じゃがいも	バター あぶら ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ なす にんにく トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	豆類 海そう類 くだもの類
14	水	ごはん	韓国風ポークピカタ わかめとコーンのスープ パンサンサー		こめ さとう こむぎこ はるさめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん もやし コーン きゅうり きくらげ	くだもの類
15	木	ごはん	あごのカラフルマリネ ゆばのすまし汁 彩りきんぴら		こめ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	とびうお ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ なす にんじん あかピーマン きピーマン パセリ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	海そう類 くだもの類
<b>9月16日(金)はサプライズ給食!!(詳しくは食育だよりをご覧ください)</b>										
16	金	ホイップパン	ポークチャップ かぼちゃのコンソメスープ	シャイン マスカット	パン さとう	あぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう クリーム	にんにく たまねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ パセリ おうとう シャインマスカット さくらんぼ	いも類 豆類 海そう類
20	火	ドッグパン	ロングウインナー パンプキンポタージュ 海そうサラダ		パン さとう じゃがいも	あぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ のり こんぶ	かぼちゃ にんじん セロリ たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり あかピーマン きピーマン	豆類 くだもの類
<b>わくわく北条献立②</b>										
21	水	わかめごはん	若鶏肉の竜田揚げ なめこ汁 ごぼうサラダ		こめ かたくりこ	あぶら ノンエッグマ ヨネース	とりにく とうふ みぞ まくら	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん なめこ ごぼう キャベツ きゅうり	くだもの類
<b>エコ給食の日</b>										
22	木	ごはん	ジビエの砂丘らっきょうピリ辛そぼろ あご竹輪のすまし汁 さつまいもといんげんのごま和え		こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	いのししく あごちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん	海そう類 くだもの類
26	月	ごはん	若鶏肉とさつまいもの揚げ煮 にらたま汁 きゅうりのおかか和え		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	とりにく たまご とうふ みぞ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく いんげん にら たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり もやし こまつな	海そう類 くだもの類
27	火	コッパン	ドライカレー 冬瓜のスープ ジャーマンポテト		パン マカロニ じゃがいも		ぶたにく だいす ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく パセリ しょうが なし とうがん しめじ ブロッコリー	海そう類
28	水	ごはん	さばの大根おろしかけ さつま汁 こまつな白和え		こめ かたくりこ さつまいも こんにやく	あぶら ごま	さば とりにく あぶらあげ みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	だいこん にんにく えのきたけ ねぎ こまつな しめじ	海そう類 くだもの類
29	木	ゆかりごはん	竹輪の磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 切り干大根の酢の物		こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	しそ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが きりほしだいこん こまつな	豆類 くだもの類
30	金	ごはん	五目たまご焼き けんちん汁 ひじきの炒り煮		こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	たまご とうふ ベーコン だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほししいだけ コーン こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ いんげん	くだもの類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北条町産の食材です。