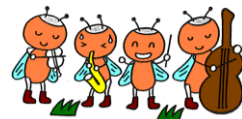




令和5年9月分献立予定表



一・小・中学校一

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
					たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	無機質		
いいね！北菜給食の日										
1	金	ごはん	白身魚の香草焼き 北菜夏野菜カレー 砂丘らっきょうサラダ	二十世紀梨	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん わかめ	パセリ かぼちゃ ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン なし だいこん きゃうり らっきょう	豆類
4	月	三色丼	三色丼の具 じゃがいものみそ汁 そうめんかぼちゃのサラダ		こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	とりにく とうふ みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし かぼちゃ きゅうり	海そう類 くだもの類
5	火	コッペパン	ささみフライ 米粉マカロニスープ ナポリタン		パン パンこ こむぎこ こめマカロニ スパゲティ	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー だいこん にんじん たまねぎ しめじ パセリ ピーマン トマト	いも類 豆類 海そう類 くだもの類
6	水	ごはん	ますのコーン焼き モロヘイヤのすまし汁 ひじきの炒り煮		こめ さとう こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	ます みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	コーン パセリ モロヘイヤ たまねぎ えのきたけ にんじん れんこん いんげん	くだもの類
7	木	ごはん	チンジャオロース もちもちぎょうざスープ 梨入りフルーツ杏仁		こめ さとう こむぎこ かたくりこ はるさめ あんにととうふ	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン しょうが もやし ちんげんさい コーン おうとう パイン なし	豆類 海そう類
8	金	ごはん	スタミナ納豆 かぼちゃのみそ汁 たこときゅうりの酢の物		こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	なとう とりにく みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ きゅうり	くだもの類
11	月	ごはん	豚肉の生姜焼き わかめとコーンのスープ パンサンスー		こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん もやし コーン きゅうり きくらげ	くだもの類
とっとり県民の日献立										
12	火	コッペパン	あごフライらっきょうタルタル 鶏団子と冬瓜のスープ 砂丘ながいもの和風サラダ	二十世紀梨	パン パンこ こむぎこ なめこ なめこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	あご たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	らっきょう パセリ たまねぎ にんじん とうがん しめじ ちんげんさい キャベツ ブロッコリー なし	豆類 海そう類
13	水	ごはん	若鶏肉のカレー焼き じゃがいものそぼろ煮 青菜のアーモンド和え		こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	アーモンド	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こまつな キャベツ	豆類 海そう類 くだもの類
14	木	ごはん	はまちの梅みそかけ 高野豆腐のみそ汁 れんこんのきんぴら		こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら	はまち みそ こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	うめ たまねぎ しめじ にんじん こまつな しろねぎ れんこん いんげん	海そう類 くだもの類
15	金	ごはん	コロッケ けんちん汁 もやしのごま和え		こめ じゃがいも さといも こんにゃく	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	海そう類 くだもの類
9月19日(火)はサプライズ給食！！(詳しくは食育だよりをご覧ください)										
19	火	食パン	砂丘の恵みハンバーグ 北菜野菜のたっぷりシチュー	シャイン マスカット	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ らっきょう トマト ぶどう にんじん コーン ほうれんそう シャインマスカット みかん おうとう	いも類 海そう類
20	水	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 ネーズ	とりにく とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん にんじん なめこ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	海そう類 くだもの類
21	木	わかめごはん	さわらのみそ焼き ゆばのすまし汁 さつまいもの甘煮		こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	さわら ゆば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ なす にんじん えのきたけ ねぎ いんげん	くだもの類
エコ給食の日										
22	金	ごはん	ジビエと砂丘らっきょうピリ辛そぼろ チンゲンサイのスープ ひじきと豆のサラダ		こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	いのししく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ らっきょう エリンギ たけのこ ほししいたけ にんじん ちんげんさい もやし きゅうり コーン	くだもの類
25	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 さつまいも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく たまご とうふ みそ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんにく いんげん たまねぎ にんじん にら えのきたけ きゅうり こまつな もやし	海そう類 くだもの類
26	火	ドッグパン	ロングウイナー パンキンポタージュ キャベツのカレーソテー		パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ パセリ キャベツ コーン にんにく	豆類 海そう類 くだもの類
27	水	ごはん	北菜特製スタミナ焼肉 もずくスープ きくらげの中華サラダ		こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう もずく	キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい ピーマン きゅうり もやし きくらげ	くだもの類
28	木	ごはん	竹輪の磯辺揚げ お月見団子汁 こまつなの白和え		こめ こむぎこ かたくりこ しらたまだんご いもち こんにゃく	あぶら ごま	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しめじ	くだもの類
29	金	ごはん	さばの大根おろしかけ さつま汁 切り干し大根のソース炒め		こめ しおこうじ さつまいも	あぶら	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん もやし ねぎ	海そう類 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、北菜町産の食材です。

北菜町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭