

多久市学校給食センター

※記載している栄養価は、上段が前期、下段が後期のものです。

日	献立名	赤の仲間【血や肉になる】	黄の仲間【熱や力のもとになる】	緑の仲間【体の調子を整える】	調味料	エネルギー たんぱく質
8 / 31 月	麦ご飯	牛乳	精白米,大麦,強化米			607 kcal
	夏野菜カレー	牛肉	油	玉ねぎ,なす,西洋かぼちゃ,にんじん,しめじ,グリーン ピース,りんご,トマト, しょうが,にんにく	カレールー,カレー粉,醤油, ソース,がらすープ	20.5 g 768 kcal
	ほうれん草とコーンのソテー		油	ほうれんそう,もやし,とうもろこし	薄口,塩,ブイオン,こしょう	25.1 g
1 火	ご飯	牛乳	精白米,強化米			593 kcal
	鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが,にんにく	塩,醤油,みりん,酒	31.8 g
	野菜のごま酢和え		ごま,三温糖,ごま油	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん	酢,薄口	748 kcal
2 水	夏野菜の豚汁	豚肉,生揚げ,みそ		玉ねぎ,なす,にんじん,こんにゃく,かぼちゃ	煮干し	38.3 g
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			630 kcal
	赤魚のパン粉焼き	赤魚	卵不使用マヨネーズ,パン粉	にんにく,パジル	塩,こしょう,白ワイン	35.3 g
3 木	ハムと野菜のマリネ	ハム	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,塩,こしょう	760 kcal
	マカロニスープ	鶏肉	マカロニ,油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,しめじ,とうもろこし,パセリ	塩,こしょう,ブイオン,薄口,が	42.6 g
	ご飯	牛乳	精白米,強化米			654 kcal
4 金	しゅうまい	しゅうまい				27.6 g
	中華和え	鶏肉	三温糖,ごま油,ごま	きゅうり,にんじん,キャベツ	醤油,薄口	868 kcal
	麻婆なす	豚ひき肉,赤だしみそ	かたくり粉,三温糖,ごま油,油	なす,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,干し椎茸	醤油,酒,豆板醤,甜面醬,がらすープ	36.4 g
7 月	麦ご飯	牛乳	精白米,大麦,強化米			652 kcal
	シシリアンライス	豚肉,赤だしみそ	三温糖,油,かたくり粉,1食卵不使用	玉ねぎ,にんにく,しょうが,りんご,キャベツ,にんじん,	みりん,酒,醤油,塩	25.0 g
	(肉・野菜・マヨ)		マヨネーズ	きゅうり		808 kcal
8 火	ラビオリスープ	ベーコン	ラビオリ	玉ねぎ,にんじん,はくさい	薄口,ブイオン,酒,塩,こしょう,がらすープ	30.6 g
	麦ご飯	牛乳	精白米,大麦,強化米			616 kcal
	ビビンバ丼	豚肉,赤だしみそ	三温糖,ごま油,ごま	たけのこ,玉ねぎ,しょうが,にんにく,ほうれんそう,も やし,にんじん	醤油,酒,みりん,豆板醤,薄口,酢	31.1 g 778 kcal
9 水	中華スープ	鶏肉,豆腐	ごま油	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,きくらげ,チンゲンサイ	薄口,中華塩,塩,こしょう,がらすープ	38.9 g
	ご飯	牛乳	精白米,強化米			602 kcal
	さんま甘露煮	さんま甘露煮				23.8 g
10 木	三色和え	いとかまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,青ピーマン,にんじん	薄口	758 kcal
	豆腐のみそ汁	豆腐,油揚げ,わかめ,みそ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ,えのきたけ	煮干し	28.9 g
	ご飯	牛乳	精白米,強化米			663 kcal
11 金	千草焼き	千草焼き				26.9 g
	ほうれんそうの和えもの	油揚げ	三温糖	ほうれんそう,ほうれんそう,もやし,しめじ	醤油,みりん	855 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが	豚肉,高野豆腐	じゃがいも,三温糖,油	玉ねぎ,にんじん,こんにゃく,干し椎茸,えだまめ	醤油,酒,みりん,煮干し	33.4 g
12 土	豚キムチチャーハン	豚肉,牛乳	精白米,強化米,油,ごま油	白菜キムチ漬け,玉ねぎ,しょうが	醤油,酒,塩	646 kcal
	ごぼうサラダ		三温糖,ごま,卵不使用マヨネーズ	ごぼう,キャベツ,きゅうり,にんじん	酒,みりん,醤油	23.2 g
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタン,油	玉ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう,にんじん	酒,薄口,鶏豚湯,塩,こしょう,がらすープ	811 kcal
13 日	アセロラゼリー		アセロラゼリー			28.8 g
	ご飯	牛乳	精白米,強化米			624 kcal
	豚肉のレモンソース炒め	豚肉	三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,レモン	醤油,みりん,酒,塩	30.5 g
14 月	海藻とささみのサラダ	鶏肉,海藻ミックス	和風ドレッシングデリシャス	きゅうり,キャベツ,にんじん		781 kcal
	野菜スープ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,しめじ,とうもろこし,パセリ	塩,こしょう,薄口,ブイオン,がらすープ	36.4 g
	チキンライス	鶏肉,牛乳	精白米,強化米,三温糖,油	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト	ケチャップ,ソース,ブイオン,塩	575 kcal
15 火	とうもろこしのスープ	豚肉		クリームコーン,とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,パセリ	薄口,塩,こしょう,がらすープ,ブイオン	22.1 g
	フルーツミックス		野菜入りファイバーゼリー	みかん缶,パイナップル缶,もも缶		724 kcal
						26.8 g
16 水	ご飯	牛乳	精白米,強化米			615 kcal
	油淋鶏	鶏肉	かたくり粉,薄力粉,油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ	塩,こしょう,醤油,薄口,酢	28.4 g
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ	油,ごま,三温糖,ごま油	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸	薄口	767 kcal
17 木	肉団子とキャベツのスープ	ミートボール		ほうれんそう,キャベツ,玉ねぎ,にんじん	塩,酒,薄口,醤油,がらすープ	34.0 g
	ナン	牛乳	ナン			661 kcal
	キーマカレー	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆	じゃがいも,油	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが,にんにく,りんご,ト マト	カレールー,カレー粉,ソース,赤ワイン,がら スープ	25.8 g
18 金	ビーンズサラダ	ハム	ひよこまめ,レッドキドニー,卵不使用マヨネーズ	きゅうり,にんじん,えだまめ	フレンチドレッシング,薄口,塩,こしょう	844 kcal
	果物(なし)			なし		32.0 g
	ご飯	牛乳	精白米,強化米			617 kcal
19 土	キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね				27.7 g
	ゴーヤのおかか和え	かつお節		ゴーヤ,もやし,ほうれんそう,にんじん	塩,醤油	773 kcal
	筑前煮	鶏肉,高野豆腐	さともい,じゃがいも,三温糖,油	こんにゃく,にんじん,ごぼう,えだまめ,干し椎茸	醤油,薄口,酒,みりん,煮干し	33.6 g
20 日	ご飯	牛乳	精白米,強化米			598 kcal
	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉	三温糖	にんにく,しょうが,とうがらし	醤油,酒	28.3 g
	ファイバーサラダ	ひじき,みそ	油,三温糖,卵不使用マヨネーズ,ごま	かぼちゃ,えだまめ,にんじん	醤油,みりん,酒	752 kcal
21 月	まごわやさしいみそ汁	わかめ,油揚げ,みそ	じゃがいも,ごま	玉ねぎ,にんじん,なす,えのきたけ,ねぎ	煮干し	34.0 g
	さつまいもご飯	だし昆布,牛乳	精白米,強化米,さつまいも,ごま		酒,塩	565 kcal
	野菜のごま和え		ごま,ねりごま,三温糖	きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし	醤油,みりん,塩	23.2 g
22 火	月見汁	鶏肉,生揚げ,みそ	さともい,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ	煮干し	701 kcal
	お月見ゼリー		お月見ゼリー			27.8 g
23 水	ご飯	牛乳	精白米,強化米			637 kcal
	鮭のメンチカツ	鮭のメンチカツ	油			24.8 g
	五目豆	鶏肉,大豆,くわわかめ	三温糖,油	ごぼう,こんにゃく,にんじん,えだまめ	醤油,みりん,塩,だし汁	700 kcal
24 木	切干大根のみそ汁	油揚げ,豆腐,わかめ,みそ		切干しだいこん,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	酒,だし汁,煮干し	28.6 g
	ご飯	牛乳	精白米,強化米			595 kcal
	発芽玄米入りつくね					26.2 g
25 金	ひじきと枝豆のサラダ	ひじき	三温糖,ごま,ごま油	にんじん,もやし,えだまめ,きゅうり	醤油,みりん,酒,酢,塩	749 kcal
	冬瓜汁	鶏肉,かつお節,こんぶ		とうがん,にんじん,ほうれんそう	醤油,薄口,みりん,塩	32.2 g
	少なめ広島菜ごはん	牛乳	精白米,強化米	若菜ごはんのもと		543 kcal
26 土	ひじきサラダ	ひじき	三温糖,ごま,ごま油	きゅうり,もやし,とうもろこし,にんじん	醤油,みりん,酒,酢	20.8 g
	大豆うどん	油揚げ,大豆,鶏肉	三温糖,うどん麺	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ	醤油,塩,みりん,薄口,酒,かつお節, 煮干し	683 kcal 25.5 g
	ミルクパン	牛乳	ミルクパン			630 kcal
27 日	鶏のマスタード焼き	鶏肉	卵不使用マヨネーズ		塩,こしょう,マスタード,みり	34.4 g
	にんじんと豆のサラダ	ハム	ひよこまめ,コールスロードレッシン	にんじん,キャベツ,えだまめ		758 kcal
	たまごスープ	たまご	かたくり粉	とうもろこし,玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ	がらすープ,鶏豚湯,薄口,塩,こしょう	41.0 g

今月の目標 : 生活リズムを整えよう 地産地消 : たまねぎ,なす,きゅうり

9月の給食費の引き落としは、25日(金)です。