



9月予定献立表

国東市国東学校給食センター

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
献立	1日 ごはん 牛乳 八宝菜 フロッコリーサラダ	2日 ゆかりごはん 牛乳 じゃがもちスープ 切干し大根のサラダ ソフール	3日 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ メーブルジャム	4日 ごはん 牛乳 ベーコンのみそ汁 タッカルビ	5日 ごはん 牛乳 わかめスープ 魚と大豆のみそがらめ
	熱や力になる ごはん、あぶら、でんぶん、 わふうドレッシング	ごはん、じゃがもち、 マヨネーズ	パン、じゃがいも、さとう、 あぶら、メーブルジャム	ごはん、じゃがいも、さとう、 あぶら、トック、でんぶん	ごはん、ごまあぶら、でんぶん、 さとう、あぶら
血や肉になる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かまぼこ、うすらたまご、 チキンハム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ささみ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、チキンハム	ぎゅうにゅう、ベーコン、とうふ、 わかめ、あぶらあげ、みそ、 にぼし、とりこ	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ、 わかめ、たらかきり、 だいす、みそ
体の調子を整える	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 はくさい、しいたけ、 ブロッコリー、コーン、ぎゅうり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 チンゲンさい、しいたけ、 切干しだいこん、ぎゅうり	えだまめ、たまねぎ、にんじん、 にんにく、キャベツ、ぎゅうり、 コーン	にんじん、こまつな、キャベツ、 たまねぎ、はくさい(キムチ漬)	にんじん、もやし、ねぎ
献立	8日 ごはん 牛乳 鶏飯風スープ コーンクリームサラダ	9日 麦ごはん 牛乳 親子煮 豚キムチ	10日 ミルクパン 牛乳 グリーンシチュー チキンナゲット 1食ケチャップ	11日 ミニごはん 牛乳 ちゃんぽん のりあえ	12日 シュガーバターパン 牛乳 トマトと肉団子のスープ フチマリンサラダ
	熱や力になる ごはん	ごはん、おおむぎ、じゃがいも、 あぶら、さとう	ミルクパン、 じゃがいも、あぶら	ごはん、さとう、 ちゅうかめん	コッペパン、さとう、 マーガリン、じゃがいも
血や肉になる	ぎゅうにゅう、ささみ、たまご、 かつおぶし、ロースハム	ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、 こおりとうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりこ、 チキンナゲット	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 えび、ちくわ、 まぐろツナ、ほしのり	ぎゅうにゅう、にくだんご、 チーズ、フチマリン、ささみ
体の調子を整える	えのきたけ、しいたけ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、コーン、 ブロッコリー、ぎゅうり	にんじん、たまねぎ、いんげん、 はくさい(キムチ漬)、 キャベツ、にんにく	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース	キャベツ、もやし、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、 にんじん、ぎゅうり	にんじん、キャベツ、パセリ、 トマト、ぎゅうり
献立	15日 敬老の日	16日 わかめごはん 牛乳 すまし汁 鮭のコーンマヨ焼き 抹茶プリン	17日 黒砂糖パン 牛乳 ラビオリスーフ 鶏肉のバジル焼き ボイルフロッコリー	18日 ごはん 牛乳 ごま坦々スープ 揚げ春巻き	19日 ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 薄焼き千切り
	熱や力になる	ごはん、マヨネーズ	くろざとうパン、あぶら、 オリーブあぶら	ごはん、ビーフン、あぶら、 さとう、ごまあぶら	ごはん、じゃがいも、あぶら、 さとう、すりごま、チヂミ
血や肉になる	たきこみわかめ、ぎゅうにゅう、 とうふ、わかめ、かまぼこ、 かつおぶし、さけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ラビオリ、とりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ラビオリ、とりこ	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ、みそ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 ぶたにく
体の調子を整える	にんじん、えのきたけ、 ねぎ、コーン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 チンゲンさい、にんにく、 ブロッコリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 チンゲンさい、にんにく、 ブロッコリー	にんじん、チンゲンさい、 もやし、にんにく、しょうが	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、こんにゃく
献立	22日 ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鶏めしの具 いわしの生姜煮	23日 秋分の日	24日 ミルクパン 牛乳 イタリアンスーフ ピーマンの肉詰めフライ	25日 ごはん 牛乳 うま煮 ツナサラダ	26日 ミニごはん 牛乳 肉わかめうどん 梅入りポテトサラダ
	熱や力になる ごはん、さつまいも、 あぶら、さとう		ミルクパン、あぶら	ごはん、じゃがいも、さとう、 あぶら、マヨネーズ	ごはん、さとう、うどん、 マヨネーズ、じゃがいも
血や肉になる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわし あぶらあげ、みそ、とりこ		ぎゅうにゅう、ウィンナー、 ピーマンのにくづめフライ	ぎゅうにゅう、とりこ、 あつあげ、まぐろツナ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 あぶらあげ、かまぼこ、 かつおぶし、チキンハム
体の調子を整える	にんじん、こんにゃく、 ねぎ、ごぼう		キャベツ、にんじん、たまねぎ、 コーン、パセリ、トマト	こんにゃく、ごぼう、にんじん、 いんげん、たけのこ、キャベツ、 ぎゅうり、コーン	しょうが、ねぎ、 ぎゅうり、にんじん
献立	29日 ごはん 牛乳 コンソメスープ ハンバーグきのこソース	30日 麦ごはん 牛乳 ジビエカレー 焼き豚あえ	今月の 国東産食材 葉ねぎ バジル	17日は… 国東産バジルを 使っています！	30日は… ジビエカレーです！
	熱や力になる ごはん、じゃがいも、さとう	ごはん、おおむぎ、じゃがいも、 あぶら、すりごま、さとう		農家さんより国東産のバジル4kgを 寄贈いただきました！17日にはその バジルを使った鶏のバジル焼きを提供 します。おいしくいただきましょう！	30日には、大分県で狩猟したしか肉 を使ったジビエカレーです。しか肉は 運動量が多いため、脂肪が少なく栄養価 が他愛ことと知られています。ま た、鉄分も多いため成長期の子どもに ピッタリの食材です。
血や肉になる	ぎゅうにゅう、ベーコン	ぎゅうにゅう、しかにく、 とうにゅう、やきぶた			
体の調子を整える	にんじん、たまねぎ、コーン、 パセリ、えのきたけ、しめじ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 にんにく、りんごピューレ、 キャベツ、ぎゅうり、レモン			