



# 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 はっほうさい 八宝菜 フロッコリーサラダ ソフール	2日 ゆかりごはん 牛乳 じゃがもちスープ きりぼく 切干し大根のサラダ ソフール	3日 コッペパン 牛乳 ポークビーンス フレンチサラダ メープルジャム	4日 ごはん 牛乳 しる ベーコンのみぞ汁 タッカルビ	5日 ごはん 牛乳 わかめスープ さかな だいす 魚と大豆のみぞがらめ
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,メープルジャム	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,うずらたまご, 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,とりにく	ぎゅうにゅう,とうふ,かまぼこ, わかめたらかきぎり, 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,きゅうり	たまねぎ,にんじん,キャベツ, チングンさい,しいたけ, 切干し大根,きゅうり	えだまめ,たまねぎ,にんじん, にんにく,キャベツ,きゅうり, コーン	にんじん,こまつな,キャベツ, たまねぎ,はくさい(キムチ漬け)	にんじん,もやし,ねぎ
献立	8日 ごはん 牛乳 けいはんふう 鶏飯風スープ コーンクリーミーサラダ	9日 麦ごはん 牛乳 おやこに 親子煮 ぶた 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 ぎゅうにゅう 牛乳 トマトと肉団子のスープ ブチマリンサラダ
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,とりにく,たまご, こおりどうふ,ぶたにく	ぎゅうにゅう,とりにく, 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,ブチマリン,ささみ
体の調子を整える	えのきだけ,しいたけ,たけのこ, にんじん,ねぎ,コーン, ブロッコリー,きゅうり	にんじん,たまねぎ,いんげん, はくさい(キムチ漬け), キャベツ,にんにく	にんじん,たまねぎ, グリンピース	キャベツ,もやし,たまねぎ, しいたけ,ねぎ, にんじん,きゅうり	にんじん,キャベツ,パセリ, トマト,きゅうり
献立	15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 くろさ くろ 黒砂糖パン 牛乳 ラビオリースープ 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 かんくふうにく 韓国風肉じゃが うすや 薄焼きチヂミ
熱や力になる		ごはん,マヨネーズ	くろさとうパン,あぶら, オリーブあぶら	ごはん,ピーフン,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,とりにく	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,えのきだけ, ねぎ,コーン	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チングンさい,にんにく, ブロッコリー	にんじん,チングンさい, 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 さつまいものみぞ汁 鶏めしの具 いわしの生姜煮	23日 ごはんにませてたべてね!	24日 ミルクパン 牛乳 イタリアンスープ ピーマンの肉詰めフライ	25日 ごはん 牛乳 うまい ツナサラダ	26日 ミニごはん 牛乳 にく 肉わかめうどん うめい 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,とりにく		ぎゅうにゅう,ウインナー, ピーマンのにくづめフライ	ぎゅうにゅう,とりにく, 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, きゅうり,コーン	しょうが,ねぎ, きゅうり,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 ぶた 焼き豚あえ	今月の くにさきさん しょくさい 国東産食材	17日は…/ くにさきさん 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、おいたけん しょきょう にく 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 価が高めで、免疫力を高めます。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,えのきだけ,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,きゅうり,レモン			