


# 2022ねん 9がつ きゅうしょくこんだてひょう

いがかっこ給食センター元氣



月	火	水	木	金
 <a href="http://www.iga.ed.jp/kyushoku/">http://www.iga.ed.jp/kyushoku/</a> 伊賀市学校教育ネットワークの「学校給食」のページに献立表を公開しています。ぜひご覧ください。	いろ みどり オレンジ	しょうき おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの	ひづけ その日のメニュー (もりつけ図)	2 牛乳 フライドパンキン ごはんにかけよう! 中華飯 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 634 kcal 23.6 g 16.8 g あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品
	5 牛乳 添え野菜 ソース いわしのフライ 減量麦ごはん 五目きんぴら エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 661 kcal 24.2 g 23.5 g あか きゅうにゅう いわし きゅうにく き こめ むぎ こむぎでんぷん あぶら パンこ みどり キャベツ しょうが ごぼろ にんじん	6 いかがスマイル給食 牛乳 (肉 ナムル みそ) ごはんにかけよう! ビビンバの具 ビビンバ もずくスープ エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 600 kcal 23.6 g 18.1 g あか きゅうにゅう きゅうにく きゅうにく き こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ もやし しょうが たまねぎ ねぎ	7 牛乳 白鳳梨 粉ふき芋 ミルクパン チリコンカン エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 607 kcal 28.1 g 20.6 g あか きゅうにゅう いだにくだいす き ミルクパン あぶら じゃがいも みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずけ マッシュルーム ビーマン なし	8 牛乳 キャベツときゅうりの浅揚げ ししゃものカレー揚げ(2はん) 白ごはん じゃがいものうま煮 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 579 kcal 22.3 g 14.6 g あか きゅうにゅう ししゃも とりにく き こめ あぶら でんぷん こま じゃがいも こんにやく さとう みどり キャベツ きゅうり しょうが ほししいだけ にんじん たまねぎ
12 牛乳 小松菜と白菜の和えもの 鯖のごま焼き 麦ごはん こんにやくの炒めもの エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 565 kcal 25.9 g 15.4 g あか きゅうにゅう さわか いだにくだいす ツナ き こめ むぎ こま あぶら こんにやく さとう みどり こまつな はくさい しょうが にんじん たけのこ	13 牛乳 ミノトマト (2こ) ごはんにかけよう! 切干大根とツナのサラダ ドライカレー エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 648 kcal 25.1 g 16.9 g あか きゅうにゅう きゅうにく いだにくだいす ツナ き こめ むぎ あぶら こむぎ さとう こま みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きりしだいこん きゅうり ミノトマト	14 牛乳 コールスロー 鱈のハーブグリル 黒糖パン ミネストローネ エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 582 kcal 29.3 g 20.5 g あか きゅうにゅう いだにくだいす き こくとうパン パンこ あぶら なのはなあぶら さとう じゃがいも みどり パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリ にんにく たまねぎ トマト	15 牛乳 チンゲンサイのおかか和え 豆腐田楽 白ごはん 沢煮椀 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 563 kcal 23.8 g 15.0 g あか きゅうにゅう とうふ みそ いだにくだいす かつおぶし き こめ さとう あぶら こんにやく みどり チンゲンサイ キャベツ ごぼろ にんじん だいこん ねぎ	16 牛乳 ぶどうゼリー デザートスプーン フライビーンズ 麦ごはん ホイコーロー エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 671 kcal 25.2 g 20.4 g あか きゅうにゅう いだにくだいす みそ だいす かんてん き こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぷん みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ぶどうジュース
19 敬老の日 けいろう ひ 「敬老の日」は、長生きしているお年寄りの方のお祝いをしたり、感謝を伝える日です。	20 牛乳 ほうれんそうの磯辺和え 鮭の南蛮漬 麦ごはん 冬瓜のすまし汁 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 570 kcal 24.7 g 15.5 g あか きゅうにゅう さけ のり とうふ き こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こま ねぎ ほうれんそう キャベツ とうがん えのきたけ	21 牛乳 親なすのミートスパゲティ 減量コッペパン フレンチサラダ エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 608 kcal 26.2 g 19.9 g あか きゅうにゅう いだにくだいす き コッペパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう こむぎこ なす セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマトみずけ キャベツ きゅうり	22 牛乳 ごま酢和え 白ごはん 親子煮 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 612 kcal 24.2 g 18.8 g あか きゅうにゅう とりにく けいらん き こめ あぶら こんにやく さとう でんぷん こま にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ コーン	23 秋分の日 しゅうびん ひ 「秋分の日」は、昼と夜の時間が同じになる日です。これからだんだんと昼の時間が短くなっていき、冬に向かっていくのを感じられます。
26 牛乳 きゅうり漬 しいらの揚げからめ 麦ごはん 厚揚げのあまみそ炒め エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 659 kcal 28.0 g 20.4 g あか きゅうにゅう しいら いだにくだいす みそ あつあげ き こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく こまあぶら みどり きゅうり しょうが にんじん たまねぎ	27 いかがスマイル給食 牛乳 白菜の信田和え 伊賀肉ごぼろご飯 かきたま汁 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 591 kcal 26.0 g 20.0 g あか きゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ とうふ けいらん き こめ むぎ あぶら さとう こま でんぷん みどり しょうが なまみだけ ごぼろ にんじん はくさい こまつな えのきたけ ねぎ	28 牛乳 添え野菜 ソース ハンバーグ コッペパン ポテトスープ エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 576 kcal 27.4 g 20.7 g あか きゅうにゅう きゅうにく とうふ ベーコン き コッペパン パンこ あぶら じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	29 牛乳 ポテトサラダ ちくわのお好み焼き(2こ) 白ごはん 赤だし エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 589 kcal 22.7 g 16.6 g あか きゅうにゅう ちくわ あおりのかつおぶし あぶらあげ みそ わかめ き こめ フンエックマヨネーズ じゃがいも さとう あぶら きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごぼろ ねぎ	30 牛乳 にんじんとちよしのごまあえ さんまの塩焼き 麦ごはん ひじきの炒り煮 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 648 kcal 24.9 g 23.5 g あか きゅうにゅう さんま とりにく だいす ひじき き こめ むぎ こま あぶら こんにやく さとう みどり にんじん もやし ごぼろ

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。