

9月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和5年 9月(満洲市認可外)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
9月1日(金) (うちな-メニュー)	うちなー風ちゃんぽん ブロッコリーとささみの和風サラダ ちくわの磯辺揚げ へちまのお味噌汁 白米 チーズ	ゴマ 小麦粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏ささみ、チーズ(乳) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)、ポーク(乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、コーン、ひじき、パプリカ 青のり へちま、人参、えのき、ほうれん草
9月2日(土)	とーふチャンプルー クープイリーチー 和風マカロニサラダ わかめのお味噌汁 白米 いわしっ子	マカロニ(小麦粉) 白米	ポーク(乳)、豆腐、ツナ(大豆・魚) 豚肉 ツナ(魚) 味噌、高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、ひじき、パプリカ わかめ、人参、玉ねぎ
9月4日(月)	ハンバーグ(ホワイトソース) ブロッコリーとごまマヨサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 果物	ドレッシング(乳・卵・ゴマ) マカロニ(小麦粉) ゴマ 米	牛・豚(乳) ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)、チーズ	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、人参、ひじき、コーン 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
9月5日(火)	豚肉と野菜のチャブチェ 鶏しんじょう ソーセージとほうれん草炒め わかめと卵スープ 白米 オレンジ	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ わかめ、人参、玉ねぎ
9月6日(水)	鶏そぼろ マカロニサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびご飯 いわしっ子	マカロニ、マヨネーズ(卵) ごま 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) 高野豆腐(大豆)、ツナ(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ひじき、インゲン、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
9月7日(木)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え ちくわとお豆さんの甘辛煮 わかめの中辛スープ 白米 チーズ	片栗粉 ゴマ(乳) ゴマ 片栗粉 米	豆腐(大豆)、豚肉 ちくわ(魚・卵)豆(大豆) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン オクラ、ほうれん草、人参 玉ねぎ、ピーマン わかめ、玉ねぎ、えのき、万能ネギ
9月8日(金) (うちな-メニュー)	心ーちゃんぷるー ブロッコリーのおかか和え 冬瓜のあんかけ ゆし豆腐 麦ごはん 果物	麩(小麦粉) じゃがいも、マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦	豚肉、卵 花かつお(魚) 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 冬瓜、ニラ 万能ねぎ
9月9日(土)	和風ポトフ 鶏のから揚げ ひじきサラダ お味噌汁 白米 オレンジ	じゃがいも マヨネーズ(卵)、片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米	ソーセージ(乳) 鶏肉 ツナ(魚) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、大根、人参
9月11日(月)	豚肉のカレーソテー ポテトサラダ ブロッコリーと卵のツナ炒め ウースタン 麦ご飯 チーズ	じゃが芋、マヨネーズ(卵) 春雨、片栗粉 米、麦	豚肉 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) 豚肉	玉ねぎ、人参えのき、オクラ、キャベツ きゅうり、人参、玉ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 人参、椎茸、ごぼう
9月12日(火) (うちな-メニュー)	カラフルもずく煮 サーモンフライ インディアンサラダ 冬瓜のお味噌汁 白米 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃがいも 米	鶏ミンチ 鮭(魚・乳・卵) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 冬瓜、人参、わかめ、ニラ
9月13日(水)	ブルコギ ぎょうざ 油淋鶏 わかめスープ 白米 いわしっ子	ごま 小麦粉 マヨネーズ(卵・乳)、ごま ゴマ 米	牛肉 豚ミンチ 鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜、ニラ (キャベツ・ニラ) 白ネギ わかめ、玉ねぎ、ニラ
9月14日(木)	ハヤシライス シーザーサラダ スマイルポテト コーンスープ 麦ご飯 オレンジ	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 片栗粉 米、麦	牛肉(乳) ベーコン(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、グリーンピース キャベツ、人参、コーン、きゅうり 玉ねぎ、コーン、パセリ
9月15日(金) (うちな-メニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 グルクン天ぷら アーサのお味噌汁 きびご飯 果物	小麦粉 米、きび	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚)、卵 花かつお(魚) グルクン(魚)、卵 ポーク(乳)、豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、オクラ、きゅうり アーサ、えのき、万能ねぎ

9月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和5年 9月(満添市認可外)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
9月16日(土)	チキンの豆乳煮込み 魚肉ソーセージ卵とじ ミートボール 白菜のコンソメスープ 白米 黒糖	小麦粉 米	鶏肉、豆乳 ソーセージ、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 卵	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ
9月19日(火)	おろしハンバーグ デリ風かぼちゃサラダ ブロッコリーのツナ炒め 白菜のお味噌汁 雑穀米 果物	マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ツナ(魚)、大豆水煮 ツナ(魚)、卵 油揚げ、味噌(大豆)	大根おろし かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、人参、玉ねぎ、わかめ
9月20日(水)	白身魚ときのごあんかけ 一口とんかつ きんぴらごぼう 豚汁 ひじきご飯 オレンジ	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン ごぼう、人参、こんにゃく 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
9月21日(木)	チンジャオロース ぎょうざ 春雨サラダ 卵の中華スープ 白米 チーズ	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 春雨、ごま、マヨネーズ(卵) ゴマ 米	豚肉 豚ミンチ ハム(乳) 卵 卵	ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) きゅうり、コーン、人参 白菜、人参、わかめ、えのき
9月22日(金)	魚と野菜のトマトの味噌煮 ブロッコリーとごまマヨサラダ チキンナゲット 卵のお味噌汁 白米 果物	片栗粉 ドレッシング(乳・卵・ゴマ) 米	白身魚(魚) ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵、豆腐、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、人参、パプリカ・コーン わかめ、ニラ
9月25日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ ほうれん草と卵のツナ炒め ちくわのお吸い物 きびご飯 チーズ	さつまいも、じゃがいも ゴマ 麩(小麦粉) 米、きび	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚)、チーズ(乳) ツナ(魚)、卵 ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン ほうれん草、玉ねぎ、えのき、人参 わかめ、えのき、万能ねぎ
9月26日(火)	マーボー豆腐 春雨サラダ チキンチーズ大葉巻き 卵の中華スープ 雑穀米 いわしっ子	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉、パン粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆) カニカマ(甲・卵)、卵 鶏肉、チーズ(乳・卵) 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 大葉 白菜、人参、えのき、コーン
9月27日(水)	あんかけ焼きそば 大学芋 中華イカのとえ物 オニオンスープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 さつまいも、黒ゴマ ごま 麺(小麦)	豚肉、エビ イカ(乳) ベーコン(乳・卵)	白菜、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、ヤングコーン 大根、きゅうり 玉ねぎ、パセリ
9月28日(木)	キーマカレー コールスロー 人参しりしり 冬瓜のコンソメスープ 麦ご飯 オレンジ	片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米、麦	豚ミンチ 卵 鶏ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 人参、ニラ 冬瓜、人参、しめじ、ニラ
9月29日(金)	肉じゃが クープイリチー 納豆 なめこの味噌汁 白米 果物	じゃが芋 米	豚肉 ちくわ(魚・卵) 豆(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ 冬瓜、ニラ わかめ、なめこ、万能ねぎ
9月30日(土)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 冬瓜とわかめのお味噌汁 麦ご飯 チーズ	小麦粉 米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり オクラ、なめこ、もずく 冬瓜、わかめ、人参、万能ねぎ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	603	25.6	19	264	1.9