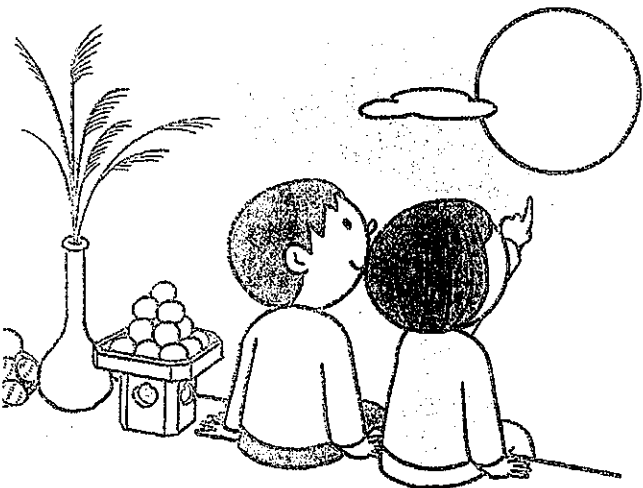


平成25年度 9月学校給食献立表 まんのう町琴南学校給食調理場

日	献立名		主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	蛋白	脂質	
	主食	牛乳	副食	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物				主に脂肪
2月	五目みそラーメン	MILK	きゅうりの酢のもの 大学いも	豚肉 やきぶた みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやししょうがりにんにくきゅうり	中華めん はるさめ 砂糖 さつまいも	ごま油 ごまラー油 米サラダ油	789 kcal	29.2 g	30.9 %
3火	麦ごはん	MILK	肉じゃが 五色あえ なし	牛肉	牛乳 ひじき いりこ	にんじん 葉ねぎ ごまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ 冷凍コーン なし	米 おおむぎ じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ごま マヨネーズ	841 kcal	26.1 g	23.9 %
4水	麦ごはん	MILK	鮭のレモンソースかけ キャベツの和風マヨネーズあえ わかめスープ	さけ 竹輪 うずら卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	米 おおむぎ でん粉 砂糖	米サラダ油 ごま マヨネーズ	847 kcal	35.3 g	28.9 %
5木	全粒粉パン	MILK	ポークビーンズ フレンチサラダ 手作りいちじくジャム	だいず 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ グリンピース きゅうり りんご いちじく レモン	パン ライ麦粉 じゃがいも 砂糖	油 米サラダ油	808 kcal	35.4 g	27.7 %
6金	麦ごはん	MILK	豆腐の薬味ソースかけ ひじきのサラダ きのご入り味噌汁	豆腐 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン 葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが りんご だいこん ひらたけ なめこ えのきたけ	米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖	米サラダ油 ごま油	846 kcal	29.7 g	29.5 %
9月	わかめうどん	MILK	マグロの香り揚げ フルーツ白玉	鶏肉 なんと 油揚げ まぐろ	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが みかん バイアッグ もも シロップ	うどん でん粉 砂糖 白玉粉	油	819 kcal	37.6 g	18.6 %
10火	ごはん	MILK	春巻き マーボー茄子 パンパンジーサラダ	豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉	米サラダ油	887 kcal	25.2 g	33.2 %
11水	親子どんぶり	MILK	きんぴらごぼう キャベツのレモンあえ りんご	鶏肉 卵 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり レモン りんご	米 おおむぎ でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	867 kcal	35.7 g	25.6 %
12木	黒糖パン	MILK	じゃがいものミートソース焼き グリーンサラダ マカロニスープ (英字)	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり バイアッグ	黒砂糖 パン じゃがいも 苡朮・スパゲティ	米サラダ油	777 kcal	29.2 g	26.6 %
13金	ごはん	MILK	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁 (玉・いも・あげ) 和風サラダ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	牛乳 しらす干し	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ れんこん	米 砂糖 じゃがいも	ごま 米サラダ油 ごま油	884 kcal	39.9 g	21.7 %
17火	麦ごはん	MILK	ごまつ菜のひたし 豆あじの南蛮漬 かけ卵とうふ汁 和三盆糖	かつお節 豆あじ 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	ごまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ レモン	米 おおむぎ でん粉 砂糖	米サラダ油	857 kcal	35.5 g	20.8 %
18水	さつまいもごはん	MILK	焼き豆腐のみそそぼろ煮 すまし汁 ほうれんそうとコーンのあえ物	焼き豆腐 豚肉 みそ なんと かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ 冷凍コーン キャベツ	米 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま ごま油	785 kcal	32 g	26 %
19木	イタリアンスパゲティ	MILK	さわやかオーロラサラダ かぼちゃチップス お月見ムース	豚肉 ベーコン ハム	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 七塔せり	マカロニスパゲティ 砂糖	油 米サラダ油 マヨネーズ	806 kcal	32.7 g	32 %
20金	ごはん	MILK	切り干し大根ハリハリ漬 さんまの塩焼き けんちん汁	かつお節 さんま 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば 葉ねぎ	だいこん しょうが すだち	米 砂糖 さといも		845 kcal	29.2 g	26.5 %
21土	麦ごはん	MILK	焼肉 春雨の酢の物 豆腐とコーンのスープ	豚肉 牛肉 みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン	米 おおむぎ 砂糖 はるさめ でん粉	油 ごま	857 kcal	37.2 g	25.2 %
26木	きなこ揚げパン	MILK	肉団子と野菜のスープ コールスローサラダ ももゼリー	きな粉 鶏肉 卵	牛乳	葉ねぎ にんじん には	しょうが たけのこ しいたけ はくさい もやし みかん きゅうり キャベツ	パン 砂糖 でん粉 ごま油 はるさめ じゃがいも	米サラダ油 ごま油 コールスローレッシング	827 kcal	26.6 g	30.3 %
27金	麦ごはん	MILK	さばのしょうが煮 菱わかめのサラダ すいとん汁	さば 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり コーン はくさい だいこん	米 おおむぎ 砂糖 小麦粉 白玉粉		863 kcal	33.4 g	25.3 %
30月	ミルクパン	MILK	ビーフシチュー ごぼうサラダ ぶどう	牛肉 ハム みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく れんこん ごぼう ぶどう	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	米サラダ油 バター 油 ごま	816 kcal	31 g	29.9 %

中秋の名月について



9月19日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」とも言います。

十五夜には月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そしてさといもやくだものなどを月にお供えて、神様への豊作祈願や秋の収穫を感謝します。また、月を鑑賞して楽しむ習慣もあります。

琴南産の食べ物

こめ たまねぎ じゃがいも

*天候などにより産地が変更になる場合があります。

給食では、地場産物(特に琴南産)を積極的に取り入れています。