

2010年

9月給食こんだて予定表

西会津町給食センター

		9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)
	<p>給食についてのお知らせ</p> <p>9月の1回目の給食の実施日は9月7日の予定でしたが、県学校給食会のべの品質検査の対象校となったため6日給食を実施します。</p>	<p>野菜のからし和え さば味噌煮</p> <p>菜飯 みそ汁</p>	<p>ドラウエア トマトサラダ</p> <p>ドライカレー うずら卵のスープ</p>	<p>9月生まれお誕生献立</p> <p>お楽しみに!</p>
	<p>639* カロリたん白質27.4g 脂質19.1g 塩28g 682* カロリたん白質30.6g 脂質21.8g 塩30g</p> <p>あ=牛乳 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 ワカメ 昆布 鰹し みどり=菜飯のみと、小豆 人参 もやし きろ=ごま、きりめし、じゃが芋、ごま</p>	<p>728* カロリたん白質26.2g 脂質24.1g 塩35g 833* カロリたん白質29.2g 脂質25.8g 塩39g</p> <p>あ=牛乳 鶏胸肉 ハム 揚げ卵 豆腐、チーズ ワカメ みどり=人参、ミニトマト、玉葱 コシキキョウ、きゅうり、ぶどう きろ=ごま、油 トッピング</p>	<p>687* カロリたん白質25.9g 脂質20.9g 塩37g 846* カロリたん白質32.5g 脂質22.2g 塩46g</p> <p>あ=牛乳 ハム 鶏胸肉 ワカメ みどり=人参 きゅうり、もやし きろ=中華めん、きりめし、春巻、ごま、油、アイス</p>	
9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)
<p>かぼちゃとポテトとウインナーのチリソース ミニトマト(2こ) ワンタン コッパン スープ ブルーベリージャム</p> <p>食育ミネラル献立</p>	<p>はるさめサラダ 焼魚(鮭)</p> <p>五穀ごはん みそ汁</p>	<p>弁当をわすれないでね</p> <p>小学校給食なし 中学校給食なし</p>	<p>じゃが芋のカレーきんぴら ミートローフ</p> <p>ごはん ジュリアンスープ</p>	<p>れんこんとひじきの炒め物 ミニトマト(2こ)</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>かみかみ献立</p>
<p>724* カロリたん白質26.2g 脂質24.6g 塩30g 867* カロリたん白質31.3g 脂質28.8g 塩37g</p> <p>あ=牛乳、お豆、ウインナー、鶏肉 みどり=かぼちゃ、セリ、人参、ほうれん草、ミニトマト、長葱、玉葱 きろ=コン、じゃが芋、きりめし、醤油、ワンタン、油</p>	<p>658* カロリたん白質29.6g 脂質20.5g 塩33g 819* カロリたん白質35.9g 脂質23.4g 塩42g</p> <p>あ=牛乳、鶏、ハム、油揚げ、ワカメ、昆布、鰹し みどり=人参、コン、きゅうり、キャツ きろ=五穀ごはん、春雨、きりめし、じゃが芋、ごまごま油</p>	<p>714* カロリたん白質28.9g 脂質20.6g 塩28g</p> <p>あ=牛乳、豚肉、鶏胸肉、鶏卵、さつま揚げ、ベーコン みどり=ピーマン、人参、玉葱、キャツ、セリ きろ=ごま、パン粉、じゃが芋、きりめし、バター、油</p>	<p>722* カロリたん白質30.5g 脂質14.7g 塩29g</p> <p>あ=牛乳、豚肉、さつま揚げ、豆腐、ひき、昆布、 みどり=人参、ミニトマト、枝豆、ごま、れんこん、もやし、きんぴら きろ=ごま、きりめし、じゃが芋、油</p>	
9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)
<p>たくあん2色漬け ごもくあつや、たまご五目厚焼き卵</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>キムチ漬け かつおのホイル巻</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>キャベツコーン カレーコロッケ</p> <p>大豆いり ひじきごはん かき玉汁 バックソース</p> <p>給食費引き落とし日</p>	<p>じゃが芋のカレーきんぴら ミートローフ</p> <p>ごはん ジュリアンスープ</p>	<p>なし きゅうりとクラゲのサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>
<p>638* カロリたん白質25.2g 脂質15.6g 塩27g 749* カロリたん白質28.3g 脂質17.1g 塩34g</p> <p>あ=牛乳、五目焼酎、豚肉 みどり=きゅうり、玉葱、クリンベス、生姜、人参、たくあん きろ=ごま、じゃが芋、きりめし、ごま油</p>	<p>687* カロリたん白質36.2g 脂質12.3g 塩32g</p> <p>あ=牛乳、かつお、豚肉、豆腐、すき焼き、昆布 みどり=人参、キャツ、きゅうり、ごま、大根、椎茸、長葱、こんこ、 きろ=ごま、じゃが芋、</p>	<p>706* カロリたん白質28.9g 脂質23.4g 塩30g 813* カロリたん白質32.6g 脂質24.9g 塩33g</p> <p>あ=牛乳、鶏胸肉、油揚げ、大豆、豆腐、なると、鶏卵、ひき、 みどり=人参、ほうれん草、キャツ、きゅうり、コン、椎茸 きろ=ごま、きりめし、醤油、油</p>	<p>854* カロリたん白質33.2g 脂質23.2g 塩36g</p> <p>あ=牛乳、豚肉、鶏胸肉、鶏卵、さつま揚げ、ベーコン みどり=ピーマン、人参、玉葱、キャツ、セリ きろ=ごま、パン粉、じゃが芋、きりめし、バター、油</p>	
9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)
<p>おとしよりをたいせつに。</p>	<p>ビーンズサラダ</p> <p>さんまの蒲焼 みそ汁</p>	<p>お月見ゼリー</p> <p>きゅうりの香り漬け えびのせしゅうまい</p> <p>菜と芋の おこわ みそけん ちん汁</p> <p>お月見献立</p>	<p>しゅうぶん 秋分の白</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>はたてごはん 豚汁</p>
<p>けいろ 敬老の白</p>	<p>880* カロリたん白質32.7g 脂質37.8g 塩31g 951* カロリたん白質33.9g 脂質38.0g 塩31g</p> <p>あ=牛乳、ハム、豆腐、ワカメ、昆布、ごま みどり=玉葱、人参、きゅうり、コン、枝豆、キャツ、椎茸 きろ=ごま、きりめし、じゃが芋、ごま、マヨネーズ</p>	<p>648* カロリたん白質23.6g 脂質15.4g 塩20g 756* カロリたん白質26.5g 脂質16.6g 塩23g</p> <p>あ=牛乳、豚肉、豆腐、昆布、 みどり=人参、小豆、きゅうり、ごま、大根、干し椎茸、長葱 きろ=ごま、もち米、さつま、栗、ゼリー、ごま、ごま油</p>	<p>633* カロリたん白質27.7g 脂質19.3g 塩31g 746* カロリたん白質32.0g 脂質21.2g 塩34g</p> <p>あ=牛乳、貝柱、油揚げ、チキン、豚肉、豆腐、ひき、 みどり=ごま、椎茸、干し椎茸、人参、きゅうり、キャツ、コーン きろ=ごま、じゃが芋、油、ごま油</p>	
9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	<p>9月6日の食育ミネラル献立は 視力の低下が現れる年齢が最近増えてきているようです。今月より目の健康を保つ献立を実施したいと思います。9月6日は目のおメンテナンスがはじまるブルーベリーのジャムやカロテンが含まれるかぼちゃ、ほうれん草などを使ったメニューを実施しますので、残さず食べてください。</p> <p>視力</p> 
<p>豆腐のからしドレッシング ええ ミニトマト(2こ)</p> <p>ごはん 筑前煮</p>	<p>なし シーフードサラダ</p> <p>黒食 パン きのこのクリームシチュー</p> <p>はちみつ&マーガリン</p>	<p>揚げ魚の野菜あんかけ</p> <p>ごはん じゃが芋の みそ汁 ふりかけ</p>	<p>チーズ 納豆 ぜんまいの炒め煮</p> <p>ごはん さつま汁</p>	
<p>648* カロリたん白質27.0g 脂質16.7g 塩23g 760* カロリたん白質31.2g 脂質18.7g 塩26g</p> <p>あ=牛乳、豆腐、チキン、鶏肉、焼くわ、ワカメ みどり=人参、ミニトマト、きゅうり、コン、ごま、れんこん きろ=ごま、きりめし、里菜、ごま、油、</p>	<p>811* カロリたん白質27.1g 脂質29.8g 塩24g</p> <p>あ=牛乳、えび、わか、あさり、ベーコン、鶏肉、生クリーム みどり=セリ、キャツ、きゅうり、コン、玉葱、しめじ、人参 きろ=きりめし、じゃが芋、はちみつ、マーガリン、トッピング</p>	<p>661* カロリたん白質29.2g 脂質16.9g 塩34g</p> <p>あ=牛乳、ホキ、ワカメ、昆布、鰹し みどり=人参、玉葱、もやし、きくらげ、椎茸、クリンベス、長葱 きろ=ごま、きりめし、醤油、じゃが芋、刻み、油</p>	<p>683* カロリたん白質31.1g 脂質17.2g 塩28g</p> <p>あ=牛乳、豚肉、さつま揚げ、納豆、鶏肉、チーズ、昆布、鰹し みどり=枝豆、コン、ごま、枝豆、ごま、人参</p>	