令和5年9月

# こんだてひょう

忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

今年の十五夜は
9月29日です

★今月のカムカムメニュー
22日（金）　むぎごはん
だいずとじゃこのあげに
さわにわん

＜ 3色の食品群 ＞

● … 熱や力のもとになる食べもの（黄色の食品）

▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの（赤色の食品）

■ … 体の調子をととのえる食べもの（緑色の食品）

## 1日（金）

ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたにくのしょうがいため　じゃがいものみそしる

- ▲ぶたにく
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ■つちしょうが

- ●じゃがいも
- ▲れいとうとうふ
- ■にんじん
- ▲わかめ
- ■たまねぎ
- ▲あかみそ
- ▲しろみそ

エネルギー 701kcal　たんぱく質 21.2g

## 4日（月）

コッペパン　ぎゅうにゅう
ジャーマンポテト　やさいスープ

- ●じゃがいも
- ■たまねぎ
- ▲ベーコン
- ■パセリ
- ●イチゴジャム

- ■キャベツ
- ■たまねぎ
- ▲ウインナー（たまごぬき）
- ■にんじん
- ■コーン
- ■セロリ

エネルギー 708kcal　たんぱく質 19.7g

## 5日（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
マーボーなす　ちゅうかスープ

- ■なす
- ▲ぶたミンチ
- ■しろねぎ
- ■にんにく
- ■つちしょうが
- とうばんじゃん
- ●かたくりこ
- ▲あかみそ

- ▲とりにく
- ■はくさい
- ■にんじん
- ■もやし
- ■ニラ

エネルギー 590kcal　たんぱく質 21.4g

## 6日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
ごもくうどん　ごぼうサラダ

- ●れいとううどん
- ▲とりにく
- ▲かまぼこ
- ■にんじん
- ■えのきだけ
- ■あおねぎ
- ■たまねぎ
- ▲あぶらあげ

- ▲ささがきごぼう
- ■にんじん
- ▲ツナ
- ●マヨネーズ（たまごぬき）

エネルギー 667kcal　たんぱく質 23.7g

## 7日（木）

ごはん　のりつくだに　ぎゅうにゅう
ハンバーグ　さつまじる

- ▲ハンバーグ（たまごぬき）
- ソース
- ▲のりつくだに

- ●さつまいも
- ▲れいとうとうふ
- ■にんじん
- ▲ぶたにく
- ■あおねぎ
- ▲あかみそ
- ▲しろみそ

エネルギー 698kcal　たんぱく質 23.7g

## 8日（金）

たきこみごはん　ぎゅうにゅう
すましじる　カレイのからあげ

- ●アルファーかまい
- ●アルファーかもちごめ
- ▲とりにく
- ■ささがきごぼう
- ■にんじん
- ■つきこんにゃく
- ■たけのこ

- ▲わかめ
- ■にんじん
- ■えのきだけ
- ▲かまぼこ
- ■あおねぎ
- ▲カレイのからあげ（たまごぬき）

エネルギー 598kcal　たんぱく質 27.8g

## 11日（月）☆

ホットドッグ　ぎゅうにゅう
かぼちゃスープ

- ▲フランクフルト（たまごぬき）
- ■キャベツ
- ■トマトケチャップ

- ■かぼちゃ
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲ベーコン
- ■コーン

エネルギー 676kcal　たんぱく質 22.9g

## 12日（火）

ガパオライス　ぎゅうにゅう
はくさいスープ

- ▲とりにくミンチ
- ■ピーマン
- ■パプリカ
- ■たまねぎ
- ■コーン
- ■にんにく
- オイスターソース
- カレーこ
- ウスターソース

- ■はくさい
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲ベーコン

エネルギー 607kcal　たんぱく質 23.8g

## 13日（水）

テーブルロール　ぎゅうにゅう
ソーススパゲティ　ハムステーキ

- ●スパゲティ
- ▲ぶたにく
- ■にんじん
- ■たまねぎ
- ■キャベツ
- ■もやし
- ウスターソース
- とんかつソース

- ▲ハムステーキ（たまごぬき）

エネルギー 687kcal　たんぱく質 26.7g

## 14日（木）

ごはん　ゼリー　ぎゅうにゅう
ぶたキムチ　わかめスープ

- ▲ぶたにく
- ■はくさい
- ■キムチ
- ■にんじん
- ●ごまあぶら
- やきにくのタレ

- ▲わかめ
- ■にんじん
- ■えのきだけ
- ■もやし
- ▲かまぼこ
- ●みかんゼリー（たまごぬき）

エネルギー 644kcal　たんぱく質 19.6g

## 15日（金）

ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたにくとだいこんのにもの　こまつなのみそしる

- ▲ぶたにく
- ■だいこん
- ■にんじん

- ■こまつな
- ▲れいとうとうふ
- ■にんじん
- ▲わかめ
- ▲あかみそ
- ▲しろみそ

エネルギー 661kcal　たんぱく質 20.5g

## 18日（月）

けいろうのひ

## 19日（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
ぶりのてりやき　にゅうめんじる

- ▲ぶり
- ●さとう
- しょうゆ
- みりん

- ●そうめん
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲かまぼこ
- ▲とりにく
- ▲あぶらあげ
- ■あおねぎ

エネルギー 677kcal　たんぱく質 28.7g

## 20日（水）

ミニパン　ぎゅうにゅう
きのこのクリームスパゲティ　ほうれんそうのソテー

- ●スパゲティ
- ▲とりにく
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ■しめじ
- ■えのきだけ
- ▲ぎゅうにゅう
- ●バター
- ■パセリ

- ■ほうれんそう
- ▲ベーコン

エネルギー 679kcal　たんぱく質 25.7g

## 21日（木）

ごはん　ぎゅうにゅう
ごぼうとツナのいためもの　ぶたじゃがに

- ■ささがきごぼう
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ▲ツナ

- ●じゃがいも
- ▲ぶたにく
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ■いとこんにゃく

エネルギー 724kcal　たんぱく質 21.2g

## 22日（金）

むぎごはん　ぎゅうにゅう
だいずとじゃこのあげに　さわにわん

- ●ごはん
- ●おしむぎ

- ▲だいず
- ▲かえりちりめん
- ●かたくりこ

- ▲ぶたにく
- ▲かまぼこ
- ■ささがきごぼう
- ■にんじん
- ■たけのこ
- ■ほししいたけ
- ■あおねぎ

★カムカムメニュー

エネルギー 627kcal　たんぱく質 25.1g

## 25日（月）☆

しょくパン　ぎゅうにゅう
ピザソース　ビーフンスープ

- ▲ハム（たまごぬき）
- ▲フランクフルト（たまごぬき）
- ■たまねぎ
- ■トマトケチャップ
- ■トマトみずに
- ■にんにく
- ▲スライスチーズ

- ●ビーフン
- ▲ぶたにく
- ■にんじん
- ■たけのこ
- ■たまねぎ
- ■ほししいたけ
- ■あおねぎ

エネルギー 650kcal　たんぱく質 26.7g

## 26日（火）

ごはん　つぼづけ　ぎゅうにゅう
さばのしおやき　けんちんじる

- ▲さば
- しお

- ■つぼづけ

- ▲れいとうとうふ
- ■にんじん
- ■だいこん
- ▲とりにく
- ■あおねぎ

エネルギー 591kcal　たんぱく質 27.8g

## 27日（水）

テーブルロール　ぎゅうにゅう
サンマーメン　かいそうサラダ

- ●れいとうちゅうかめん
- ▲ぶたにく
- ■はくさい
- ■もやし
- ■たまねぎ
- ■にんじん
- ■あおねぎ、ほししいたけ
- ●かたくりこ、ごまあぶら

- ▲わかめ
- ■コーン
- ■にんじん
- ●わふうドレッシング（たまごぬき）

エネルギー 589kcal　たんぱく質 18.1g

## 28日（木）☆

ハヤシライス　ぎゅうにゅう
ブロッコリーのソテー

- ■たまねぎ
- ●じゃがいも
- ■にんじん
- ▲ぎゅうにく
- ■グリンピース
- ハヤシライスのもと
- ■トマトケチャップ

- ■ブロッコリー
- ▲ベーコン

エネルギー 722kcal　たんぱく質 21.2g

## 29日（金）

ビビンバ　ぎゅうにゅう
ちんげんさいのスープ　おつきみだんご

- ▲ぎゅうにく
- ■もやし
- ■にんにく
- ■ほうれんそう
- ■にんじん
- ●ごまあぶら
- ●さとう
- やきにくのタレ

- ■ちんげんさい
- ▲とりにく
- ■にんじん
- ■たまねぎ
- ■えのきだけ
- ●おつきみだんごみたらし（たまごぬき）

エネルギー 632kcal　たんぱく質 22.9g

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので　ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。