

9月学校給食献立予定表（小学校）

日付	献立名(こんだてめい)	主な材料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをどとのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海そう	ビタミン 3群 色のこい野菜	ビタミン 4群 その他の野菜・くだもの	炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま	
2月	主食 ごはん					ごめ	660	
	主菜 さんまかぼすレモンに	さんま			かぼす レモン	さとう	23.0	
	副菜 ▲こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	21.8	
	副菜 ☆どさんこじる	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	あぶら バター	2.5
3火	主食 ごはん					ごめ	643	
	主菜 ▲●やきにく	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	28.9	
	主菜 ●ひややくこ(◇タレ)	とうふ					21.4	
	副菜 ねぎとしょうがのスープ	とりにく		こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ しょうが		2.0	
4水	主食 セルフツナごはん(ごはん)		のり			ごめ	696	
	副菜 (●ツナごはんのぐ)	ツナ あぶらあげ		にんじん		さとう	23.8	
	主菜 ◇かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ 小麦粉	25.7	
	副菜 ☆コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン		2.2	
5木	主食 ◇☆こちやのパン					パン	703	
	主菜 ◇なつやさいのスパゲティ	ツナ		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム なす スッキーニ 黄ピーマン	スパゲティ	あぶら	25.1
	主菜 ○●ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん	あぶら	23.3
	その他 フルーツゼリーポンチ				パインかん みかんかん	ゼリー	2.4	
6金	主食 ごはん					ごめ	613	
	主菜 たらのでりやき	たら				さとう	28.3	
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゃべつ コーン えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	15.8
	副菜 ●じゃがいもとにらのみそじる	とうふ みそ		にら	たまねぎ	じゃがいも	2.1	
9月	主食 ▲いりこなめし		しらす			ごめ さとう	ごま	629
	主菜 ○あつやきたまご	たまご				さとう	23.0	
	副菜 ちくさあえ	ハム		ほうれんそう	きゃべつ もやし	さとう	16.7	
	副菜 ●とうにゅうじたてのなつやさいじる	ぶた肉 油あげ 豆乳 みそ		かぼちゃ にんじん	スクッキーニ ねぎ ごぼう (こんにやく)		あぶら	2.6
10火	主食 ごはん					ごめ	641	
	主菜 ○◇●いかメンチ 小袋ソース	いか			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	23.0
	副菜 ▲わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	きゅうり だいずもやし		ごま ごま油 ラー油	19.8
	副菜 ◇▲●とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ		2.5	
11水	主食 ごはん					ごめ	760	
	主菜 ◇☆●ひきにくカレー	ぶた肉 だいず いんげんまめ	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ルウ	あぶら	22.5
	副菜 ピーンズサラダ	いんげんまめ ひよこまめ		ブロッコリー	きゃべつ コーン		わふうドレッシング	21.0
	その他 ●とうにゅうアイス	とうにゅう				さとう	2.3	
12木	主食 ◇☆こめこパン					パン	673	
	主菜 ◇●とりにくのこうそうやき	とりにく		バジル パセリ	にんにく		32.4	
	副菜 ◇▲●きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ハンパンソーダドレッシング	26.7
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	なまクリーム あぶら	2.8
13金	主食 ごはん					ごめ	700	
	主菜 さんまのかばやき	さんま				さとう でんぷん	24.9	
	副菜 ▲にらのわふうあえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま わふうドレッシング	25.2
	副菜 ●▲まんてんみそじる	あぶらあげ はんぺん みそ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま	2.3
17火	主食 ごはん					ごめ	635	
	主菜 ●うさぎハンバーグ トマトソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	22.3	
	副菜 おひたし	かつおぶし		こまつな	もやし		15.9	
	副菜 ●みそけんちん	とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ (こんにやく)	さといも	あぶら	1.9
18水	主食 ごはん					ごめ	645	
	主菜 モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	30.0
	副菜 ツナのりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	18.0	
	副菜 ●ゆばのみそじる	ゆば みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		2.6	
19木	主食 ◇☆はちみつパン					パン	681	
	主菜 ◇☆●チキンチーズやき	とりにく	チーズ	パセリ あかピーマン		パンこ さとう	あぶら	28.8
	副菜 コーンサラダ				きゅうり コーン きゃべつ		コーンクリームドレッシング	28.6
	副菜 ◇☆●トマトクリームシチュー	とりにく いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	じゃがいも ルウ	なまクリーム あぶら	2.5
20金	主食 セルフちゅうかどん(ごはん)					ごめ	642	
	主菜 (▲ちゅうかどんのぐ)	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい しょうが	でんぷん	ごまあぶら	26.8
	主菜 ◇☆えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ しょうが	パンこ 小麦粉 でんぷん	20.3	
	副菜 ●とうふとにらのスープ	とうふ		にんじん にら	えのきたけ ねぎ		2.3	
24火	主食 ハヤシライス(ごはん)					ごめ	660	
	主菜 (◇☆●ハヤシソース)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ルウ	あぶら	23.6
	副菜 ▲●ブロッコリーとじゃこのサラダ	ちくわ	ちりめんじゃこ	ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ナムルドレッシング	19.1
	その他 ラムネゼリー				レモン果汁	さとう	2.2	
25水	主食 ごはん					ごめ	626	
	主菜 さわらのみそづけやき	さわら みそ				さとう	30.7	
	副菜 ▲はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	18.1
	副菜 ○●二ういりかきたまじる	たまご とうふ		にら にんじん	えのきたけ	でんぷん	2.1	
26木	主食 ○◇やきそば	ぶたにく いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそばめん	あぶら	652
	主菜 ●ささみカツ	とりにく				じゃがいも こめこ さとう	あぶら	25.8
	副菜 ▲●ひじきいりごぼうサラダ		ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	27.7
	その他 ●さつまいもとくりのタルト	とうにゅう				さつまいも さとう こめこ	くり	2.3
27金	主食 ごはん					ごめ	611	
	主菜 ▲チンジャオロース	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ もやし しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	22.8
	副菜 ◇▲●かいそうサラダ		わかめ		きゃべつ きゅうり コーン		ハンパンソーダドレッシング	15.4
	副菜 ◇▲●すいぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 だいずこ		にんじん こまつな	きゃべつ ねぎ しょうが えのきたけ	こむぎこ	ごまあぶら	2.1
30月	主食 ごはん					ごめ	689	
	主菜 いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぷん	23.8	
	副菜 ◇☆○▲●れんこんサラダ			にんじん	れんこん コーン きゃべつ	さとう	ドレッシング ごま	24.2
	副菜 ●さつまいものみそじる	ぶた肉 みそ あぶらあげ		こまつな	ねぎ	さつまいも	2.1	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・なす・ピーマン・ねぎ・トマト・さつまいも

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類(くるみ・アーモンド等) ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もち

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
 今月の平均 エネルギー：661kcal たんぱく質：253.7g 脂質：21.3g 食塩相当量：2.3g

※ 実際の摂取量には個人差があります。