

9月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度
塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	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】たんぱく質		【緑】ビタミン		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質		脂質		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質						
1 木	9月1日は「防災の日」	主食 スラッピージョー(コッパン)	主菜 (●ミートソース)	副菜 ●かんぴょうサラダ	副菜 ●ワントンスープ	その他 ☆セノビーゼリー	たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	たんぱく質 小魚・乳製品・海そう	ビタミン 色のこい野菜	ビタミン その他の野菜・くだもの	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	639	26.0	
2 金	よい姿勢で食べよう	主食 ごはん	主菜 ぶたキムチいため	副菜 やきしゅうまい(2個)	副菜 ●わかめと春雨のスープ		たんぱく質 ぶた肉	たんぱく質 ぶた肉	ビタミン にんじん	ビタミン キャベツ もやし たけのこ はくさいキムチ	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	647	25.8	
5 月	いかについて知ろう	主食 いか天どん(ごはん)	主菜 (いか天ぶら・天どんのたれ)	副菜 しおこんぶあえ	副菜 ●なすのみそしる		たんぱく質 いか	たんぱく質 しおこんぶ	ビタミン にんじん	ビタミン キャベツ だいこん	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	654	23.3	
6 火	青魚で血液サラサラに	主食 ごはん・やさしいふりかけ	主菜 あじねぎみそつけやき	副菜 こまつなとわかめのナムル	副菜 ●キムチスープ	その他 ぶどうゼリー	たんぱく質 あじ みそ	たんぱく質 わかめ	ビタミン こまつな にんじん	ビタミン もやし	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	604	24.5	
7 水	きのこについて知ろう	主食 セルフきのこごはん(ごはん)	副菜 (●きのこごはんのく)	主菜 さんまのみぞれに	副菜 さつまいものみそしる		たんぱく質 とり肉 あぶらあげ	たんぱく質 さんま	ビタミン にんじん	ビタミン たけのこ ごぼう かんぴょう グリンピース しいたけ しめじ	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	646	21.3	
8 木	成長期に欠かせないカルシウム	主食 はちみつパン	主菜 Oオムレツのラタトゥイユソースがけ	副菜 ☆コーンポタージュ	その他 ☆■フルーツあんぱん		たんぱく質 たまご	たんぱく質 牛乳	ビタミン にんじん トマト	ビタミン たまねぎ スズキニ パプリカ なす にんにく	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	679	22.0	
9 金	十五夜献立です	主食 ごはん	主菜 ●わふうきのごはんバーグ	副菜 こまつなのからしあえ	副菜 ●けんちんじる	その他 お月見デザート	たんぱく質 ぶた肉 とり肉 だいず	たんぱく質 こまつな	ビタミン にんじん	ビタミン キャベツ	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	685	23.9	
12 月	麻婆豆腐について知ろう	主食 ごはん	主菜 ●マーボー豆腐	副菜 ●ほうぎょうざ	副菜 春雨のちゅうかあえ		たんぱく質 とうふ ぶた肉 みそ	たんぱく質 ぶた肉 とり肉 だいず	ビタミン にんじん たら	ビタミン たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	680	26.4	
13 火	中国・マカオの家庭料理のアレンジです	主食 ベーコンポテトごはん(ごはん)	主菜 (ベーコンポテトごはんのく)	副菜 キャベツのあますあえ	副菜 益子町のピルマじる		たんぱく質 ベーコン	たんぱく質 ぶた肉	ビタミン にんにく	ビタミン キャベツ きゅうり	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	599	21.2	
14 水	なすは秋もおいしいです	主食 なすのミートソーススパゲティ(スパゲティ)	主菜 (☆●ミートソース)	副菜 カレーマリネ	その他 りんごゼリー		たんぱく質 なすのミートソース	たんぱく質 ぶた肉 だいずミート	ビタミン にんじん (トマトケチャップ)	ビタミン たまねぎ セロリ なす グリンピース にんにく	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	695	27.8	
15 木	食器を持って食べよう	主食 三色どん(ごはん)	主菜 (●ぶた肉そぼろ)	主菜 (○きんしたまご)	副菜 (おひたし)	副菜 ●なめことあおさのみそしる	たんぱく質 ぶた肉 だいずミート	たんぱく質 たまご	ビタミン にんじん	ビタミン しょうが	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	665	28.7	
16 金	スパイスで食欲増進	主食 ごはん	主菜 ☆ボークカレー	副菜 キャベツとかいそうのサラダ	その他 ☆ヨーグルト		たんぱく質 ぶた肉	たんぱく質 わかめ こんぶ とさかのり	ビタミン にんじん (トマトケチャップ)	ビタミン たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	726	22.7	
20 火	塩谷町産の有機栽培米を使ったごはんです。	主食 有機米ごはん	主菜 プレミアムヤシオマスのたまりじょうゆやき	副菜 ほうれん草のごまあえ	副菜 ぴりからみそしる		たんぱく質 米	たんぱく質 ヤシオマス	ビタミン ほうれん草	ビタミン もやし	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	606	29.8	
21 水	ひじきにについて知ろう	主食 ごはん	主菜 ●メンチカツ・小袋ソース	副菜 ●ひじきのいために	副菜 こんさいのごまじる		たんぱく質 ぶた肉 とり肉 だいず	たんぱく質 だいず あぶらあげ さつまあげ	ビタミン にんじん	ビタミン たまねぎ	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	648	20.8	
22 木	ポークビーンズについて知ろう	主食 黒パン	主菜 しろみざかなフライ・小袋ソース	副菜 ●コールスロー	副菜 ●ポークビーンズ		たんぱく質 ほき	たんぱく質 ぶた肉 だいず	ビタミン 黒パン	ビタミン キャベツ きゅうり コーン	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	733	29.3	
26 月	納豆について知ろう	主食 ごはん	主菜 ●なっとう	副菜 ぴりから肉じゃが	副菜 ●かんぴょうのみそしる		たんぱく質 なっとう	たんぱく質 とうふ みそ	ビタミン にんじん さやえんどう	ビタミン たまねぎ ごぼう (こんにゃく)	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	622	26.1	
27 火	よくかんで食べよう	主食 ごはん	主菜 春まき	主菜 チンジャオロースー	副菜 ねぎとしょうがのスープ		たんぱく質 ぶた肉	たんぱく質 ぶた肉	ビタミン にんじん	ビタミン たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	742	24.7	
28 水	パイナップルについて知ろう	主食 ごはん	主菜 ☆●ハッシュドポーク	副菜 ☆チーズサラダ	その他 パイナップルのかんづめ		たんぱく質 ぶた肉	たんぱく質 チーズ	ビタミン にんじん トマト	ビタミン たまねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	711	22.1	
29 木	ナゲットについて知ろう	主食 ☆ミルクパン	主菜 やきそば	主菜 ●とうふとやさしいゆわふわナゲット(2個)	副菜 こんにゃくサラダ		たんぱく質 牛乳	たんぱく質 ぶた肉	ビタミン 牛乳	ビタミン キャベツ もやし	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	734	24.4	
30 金	ねぎについて知ろう	主食 ごはん	主菜 あげぎょうざ(2個)・ねぎソース	副菜 こまつなのナムル	副菜 ☆Oちゅうかコーンスープ		たんぱく質 ぶた肉 とり肉 だいず	たんぱく質 とうふ とうふ 魚肉すりみ	ビタミン にんじん	ビタミン キャベツ たら たまねぎ ねぎ しょうが	エネルギー(炭水化物)	エネルギー(糖質)	631	22.2	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・焼きそば麺・にら・きゅうり・トマト・なす・ねぎ・にんじん
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも
 【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：667kcal たんぱく質：24.7g 脂質：21.1g 食塩相当量：2.3g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。



給食のブログはこちらから