

9月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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 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			
		※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質・骨になる		【緑】体のちようしをとどめる		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質 1群	たんぱく質 2群	無機質 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1 金	豚肉について知ろう	主食	ごはん					こめ		623	
		主菜	ぶたキムチいため	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ たけのこ もやし はくさいキムチ		あぶら	28.3	
		副菜	●ひややっこ	とうふ							20.8
		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 しょうが				1.9
4 月	たくあんについて知ろう	主食	キンパふうてまきごはん(ごはん・のり)		のり			こめ		587	
		主菜	(やきにく)	ぶたにく			たまねぎ		あぶら	25.5	
		副菜	(◇●たくあんいりナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし たくあん		ナムルドレッシング	18.2	
		副菜	●わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ				2.1
5 火	さんまについて知ろう	主食	ごはん・◇☆○●のりたま	たまご	のり			こめ	ごま	652	
		主菜	さんまのさっぱり	さんま			かぼす レモン	さとう てんぷん		23.2	
		副菜	かんぴょうサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ えだまめ コーン		卵不使用ごまドレッシング	22.5	
		副菜	●たまねぎのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ				2.4
6 水	秋なすについて知ろう	主食	ごはん・★あじのり		のり			こめ		668	
		主菜	●メンチカツ・小袋ソース	とりにく ぶたにく だいた			キャベツ たまねぎ		あぶら	22.8	
		副菜	おかかあえ	はなかつお		にんじん	キャベツ もやし	てんぷん		24.6	
		副菜	●なすのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	なす たまねぎ もやし				2.1
7 木	食パンについて知ろう	主食	◇しよくパン・☆●マーシャルピンス					しよくパン	チョコクリーム	633	
		主菜	◇☆●チキンチーズやき	とりにく だいた	チーズ	パセリ	あかピーマン	パンこ	あぶら	29.0	
		副菜	グリーンサラダ			にんじん	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		かんぎつドレッシング	25.1
		副菜	●ミネストローネ	ベーコン だいた		にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく		あぶら	2.6	
8 金	オムレツについて知ろう	主食	ハヤシライス(ごはん)					こめ		702	
		副菜	(◇☆ハヤシソース)	ぶたにく		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルー)	あぶら	25.3	
		主菜	○プレーンオムレツ	たまご				でんぷん	あぶら	25.8	
		主菜	ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ごましょうゆドレッシング	2.5	
11 月	五穀ごはんについて知ろう	主食	ごこくごはん					こめ 五穀(きび あり アマランサス)	ごま	646	
		主菜	◇☆○とりにくのからあげ(2こ)	とりにく らんばく			しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	23.9	
		副菜	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	20.0	
		副菜	●じゃがいもとにらのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にら にんじん	たまねぎ	じゃがいも		1.9	
12 火	デミグラスソースについて知ろう	主食	ごはん					こめ		670	
		主菜	●ハンバーグ・◇デミグラスソース	ぶたにく とりにく だいた		(トマトグチャップ)	たまねぎ	でんぷん さとう (デミグラスソース)	ロード	24.6	
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう			20.1	
		副菜	ABCスープ	ベーコン		こまつな にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも ライスハスタ		1.9	
13 水	塩こんぶについて知ろう	主食	ごはん					こめ		628	
		主菜	さばカレーしょうゆやき	さば						23.8	
		副菜	しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり			21.1	
		副菜	ピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ にんにく しょうが しいたけ (こんやく)	さといも	あぶら	2.0	
14 木	パイナップルについて知ろう	主食	◇ナン					ナン		677	
		主菜	◇☆バターチキンカレー	とりにく	牛乳 スキムミルク	トマト	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	さとう (ルー)	あぶら バター	27.7	
		副菜	キャベツとハムのあますあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう		28.6	
		その他	●パインクレープ	とうにゅう			パイナップルかじゅう	さとう こめこ	あぶら	3.0	
15 金	よくかんで食べよう	主食	ごはん					こめ		699	
		主菜	とりにくのレモンソースがけ	とりにく			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	22.5	
		副菜	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	22.2	
		副菜	◇●すいぎょうざスープ	ぶたにく とりにく だいた		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ しょうが しいたけ	こむぎこ	ごまあぶら	2.1	
19 火	さつまいもについて知ろう	主食	有機米ごはん					こめ		659	
		主菜	いわしのうめに	いわし			うめぼし	さとう てんぷん		22.4	
		副菜	☆○れんこんサラダ			にんじん	キャベツ コーン れんこん	さとう	ごま ドレッシング	21.7	
		副菜	●さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	ねぎ	さつまいも		2.0	
20 水	中華丼について知ろう	主食	セルフちゅうかどん(ごはん)					こめ		663	
		主菜	(○ちゅうかどんのぐ)	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	でんぷん	ごまあぶら	25.8	
		副菜	◇●ポークしょうまい(2こ)	ぶたにく だいた			たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	23.5	
		副菜	●とうふのスープ	とうふ		にんじん ほうれんそう	ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	1.9	
21 木	豆乳について知ろう	主食	なすとツナのトマトスパゲティ(◇ゆでめん)					スパゲティ		656	
		主菜	(パスタソース)	ツナ		トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく		あぶら	25.4	
		副菜	ハムのマリネ	ハム			たまねぎ きゅうり だいこん		レモンドレッシング	26.1	
		その他	●とうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいた				さとう こめこ てんぷん	ショートニング	あぶら	1.8
22 金	海藻について知ろう	主食	もちむぎごはん					こめ もちむぎ		700	
		主菜	◇ポークカレー	ぶたにく		にんじん (トマトグチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		あぶら	24.2	
		副菜	かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも (ルー) (しょうが) (しょうが)	中華ドレッシング	18.3	
		その他	☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.1	
25 月	成長期に欠かせないカルシウム	主食	ごはん・のりこうみ		のり			こめ	ごま	630	
		主菜	◇モロフライ・小袋ソース	モロ				パンこ	あぶら	25.0	
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし			16.9	
		副菜	●わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			2.5	
26 火	肉じゃがについて知ろう	主食	ごはん					こめ		661	
		主菜	●なっとう	なっとう						27.3	
		副菜	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース (しらたき)	じゃがいも さとう	あぶら	18.6	
		副菜	●かんぴょうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	かんぴょう			1.8	
27 水	そぼろについて知ろう	主食	さんしよくどん(ごはん)					こめ		650	
		主菜	(●ぶたにくおぼろ)	ぶたにく だいた	ミート	にんじん	しょうが	さとう	あぶら	28.1	
		主菜	(○きんしたまご)	たまご							21.6
		副菜	(おひたし)			ほうれんそう	もやし		ごま	2.4	
28 木	パンもしっかり食べよう	主食	◇☆スライスミルクパン					ミルクパン		719	
		主菜	◇やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	やきそばめん	あぶら	27.6	
		主菜	●チキンカツ	とりにく だいた					じゃがいも こめこ てんぷん さとう	あぶら	22.7
		その他	ミックスフルーツゼリー				みかん レモンかじゅう マスカットかじゅう	さとう		2.3	
29 金	十五夜献立です	主食	ごはん					こめ		683	
		主菜	●ハンバーグ・わふうきのソース	ぶたにく とりにく だいた			たまねぎ だいこん しめじ たもぎたけ	でんぷん さとう	ロード	25.2	
		副菜	こまつなのおひたし	はなかつお		こまつな	もやし			19.1	
		副菜	●みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ (こんやく)	さといも	あぶら	2.3	
その他	十五夜デザート(なしゼリー)					なしかじゅう	さとう				

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・きゅうり・トマト・なす・にら・にんじん・ねぎ

【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 ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎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：660kcal たんぱく質：25.4g 脂質：21.9g 食塩相当量：2.2g

※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

