



9月給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場 (小学校)

日付	こんだてめい ※毎日牛乳(200ml)がです。 ※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。	おもなざいりょう (※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】体をつくるもとになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質 牛乳	ビタミン		炭水化物	脂質	
1群	2群	3群	4群	5群	6群			
肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま			
1 水	セルフ三色どん(ごはん)					米	670	
	(肉そぼろ)	ぶた肉 大豆			しょうが	砂糖	27.5	
	(いり卵)	卵					21.3	
	(ほうれん草のごまあえ)		ほうれん草			ごま	2.3	
2 木	ごはん					米	631	
	チンジャオロース	ぶた肉	にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖	25.1	
	水ギョーザスープ	なると ぶた肉	にんじん	もやし はくさい ねぎ		小麦粉	17.1	
	冷ややっこ	豆腐					2.6	
3 金	トマトつけ汁うどん(小袋うどん)					うどん	648	
	(トマトつけ汁)	ぶた肉	トマト	なす しめじ たまねぎ ねぎ にんにく		しょうが	20.7	
	県産ぶた肉コロッケ	ぶた肉		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	23.3	
	ごぼうサラダ		にんじん ほうれん草	ごぼう きゅうり コーン			2.9	
6 月	ごはん					米	623	
	ぶたキムチいため	ぶた肉	にんじん なら	はくさい もやし にんにく しょうが		砂糖	21.6	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ	ひじき	きゅうり キャベツ		砂糖	16.9	
	かんぴょうの中かスープ	ほたて 豆腐	にんじん きぬさや	かんぴょう ねぎ しょうが		ごま油	2.4	
7 火	食パン					小麦 砂糖	658	
	とちおとめいちごジャム					ジャム	25.3	
	野菜肉だんご②	とり肉	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ くわい ねぎ		ごま	17.4	
	焼きそば	ぶた肉 いか	青のり	にんじん	キャベツ もやし	中華めん	3.0	
8 水	フルーツあんぱんあえ				みかん もも パイナップル	杏仁豆腐		
	ごはん					米	637	
	さばのみそに	さば みそ					27.4	
	五目きんぴら	ぶた肉 さつま揚げ	まわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	17.1	
9 木	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ		2.9	
	のりふりかけ		のり				ごま	
	むぎごはん					米 大麦	781	
	ハムマリネサラダ	ポロニアハム	パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ		ドレッシング	20.1	
10 金	ハッシュドポーク	ぶた肉	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	25.6	
	きょうほうゼリー					ゼリー	3.6	
	ハムカツサンド(パン)					小麦 砂糖	610	
	(ハムカツ・ソース)	ハム				小麦粉 パン粉	24.7	
13 月	(キャベツ)				キャベツ		21.3	
	ラビオリスープ	とり肉	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが		パン粉	2.9	
	セルフ五目ごはん(ごはん)					米	602	
	(五目ごはんの具)	とり肉 油あげ	にんじん	たけのこ かんぴょう ごぼう しいたけ グリンピース		砂糖	22.0	
14 火	あおさ入りわかさぎフライ②	わかさぎ	青さ			小麦粉 でん粉	16.5	
	ゆほとわかめのみそ汁	ゆば 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも	2.0	
	パイナップルパン				パイナップル	小麦 砂糖	621	
	ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草				25.8	
15 水	カレーマリネ	ツナ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン		砂糖	22.8	
	いりどり野菜のトマトスパゲティ	ウィンナー	にんじん ピーマン	たまねぎ トマト スッキーニ		スパゲティ	2.7	
	セルフピピンパ(むぎごはん)					米 大麦	638	
	(やき肉)	ぶた肉			しらたき にんにく	砂糖	23.3	
16 木	(ナムル)				こまつな にんじん		18.7	
	わんだんスープ	なると	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし		わんだん	2.5	
	ごはん					米	712	
	肉しゅうまい②	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉 でん粉	30.8	
17 金	中華風はるさめサラダ	ハム	にんじん	きゅうり もやし		春雨 砂糖	22.1	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん なら	ねぎ しいたけ にんにく しょうが		砂糖 でん粉	2.5	
	ツイストパン					小麦 砂糖	759	
	チョコクリーム					チョコクリーム	32	
21 火	チキンチーズ焼き	とり肉	チーズ			パン粉	33.8	
	花野菜とパスタのサラダ	ハム	ブロッコリー	コーン		マカロニ	3.3	
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも ルウ	
	チーズパン		チーズ			小麦 砂糖	650	
22 水	和風ハンバーグ	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ りんご にんにく	マーガリン 砂糖 でん粉	27.9	
	ちくわごまドレサラダ	竹輪	ほうれん草	キャベツ コーン		砂糖	24.3	
	けんちんうどん	とり肉 豆腐	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく		うどん さといも	3.6	
	十五夜ゼリー					ゼリー		
24 金	セルフガバオライス(ごはん)					米	676	
	(ガバオ風バジルいため)	とり肉 大豆	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく		砂糖	23.2	
	肉だんごとフォーのスープ	とり肉	にんじん なら	たけのこ たまねぎ		フォー でん粉	16.6	
	フルーツとゼリーあえ				パイナップル もも みかん	ゼリー	1.7	
27 月	ピタパン					小麦	581	
	ガリパタチキン	とり肉			にんにく	砂糖	30.8	
	ポテトサラダ	ハム	にんじん	たまねぎ きゅうり		じゃがいも	23.0	
	白いんげんのポターージュ	ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白いんげん コーン	ルウ	2.7	
28 火	ごはん					米	709	
	メンチカツ・ソース	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉	21.7	
	パンサンダー	卵 ハム	にんじん	きゅうり		春雨 砂糖	25.1	
	こんさいのごま汁	ぶた肉 油あげ みそ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん		さといも	2.8	
29 水	きなこトースト					小麦 砂糖 きなこ	625	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー	コーン		砂糖	25.7	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖	24.4
							2.3	
30 木	【ともなりランチ】							
	ごはん					米	584	
	あげギョーザの酢しょうゆがけ②	ぶた肉 とり肉	なら	キャベツ たまねぎ しょうが		小麦粉	18.1	
	大根のキムチあえ			だいこん もやし きゅうり			18.4	
小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 (9月の平均)	なすのみそ汁	油あげ みそ	にんじん こまつな	なす たまねぎ ねぎ しいたけ			2.4	
	【矢板市産とちぎ和牛献立】							
	むぎごはん					米 大麦	783	
	とちぎ和牛のビーフカレー	牛肉	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご		じゃがいも ルウ	26.1	
かむかむ海そうサラダ		わかめ	にんじん	きくらげ だいこん キャベツ 枝豆			23.2	
県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.6	

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.0g
 エネルギー：659kcal たんぱく質：25.0g 脂質：21.4g 食塩相当量：2.7g

※29日は「ともなりランチ」です。道の駅やいたの旬の野菜活用します。9月は、なす、ねぎ、きゅうり、しいたけです。
 ※30日は「矢板市産とちぎ和牛献立」です。9月はビーフカレーです。サラダには道の駅やいたの「きくらげ」を使用します。
 ※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。