

9月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※牛乳は毎日出ます。	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ありませんのでご注意ください)						栄養価 1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをととのえる		【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		炭水化物 5群 米・パン・いも・さとう	脂質 6群 油・バター・ごま	
		3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの					
1 水	おさかなどん (むぎごはん) (おさかなどんのぐ)	さば		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく しょうが	さとう	ごまあぶら	606 236 16.6 2.1
2 木	ほうれんそうのサラダ たまねぎのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン たまねぎ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	682 24.9 19.0 1.8
3 金	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめのちゅうかあえ もも	ぶたにく とうふ みそ ハム		にんじん いら にんじん	ねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり もやし もも	ごめ むぎ さとう でんぶ	ごまあぶら ごまあぶら	629 26.8 25.9 3.1
6 月	こくとうパン トマトソースハンバーグ ハムのグリーンサラダ コーンポタージュ	ぶたにく とりにく ハム	だっしふんにゅう	トマト	きゅうり にんじん パセリ	ごむぎこ さとう さとう		602 23.7 18.4 2.3
7 火	むぎごはん ひややっこ ぶたキムチいため チンゲンサイのスープ チーズパン	とうふ ぶたにく ベーコン		にんじん いら にんじん	もやし はくさい にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ だけのこ	さとう ごむぎこ さとう	ごまあぶら	652 19.0 32.2 2.1
8 水	やさいかきあげ ごまだれひやしうどん (うどん・つゆ) (やさい・ごまドレッシング)	ツナ	わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	ごむぎこ うどん	あぶら ドレッシング	678 21.6 22.1 2.8
9 木	ごはん ハッシュドポーク チーズサラダ カリカリくん (カップ) まぜごはん (むぎごはん) (まぜごはんのぐ)	ぶたにく ツナ		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく プロッコリー キャベツ きゅうり	ごめ むぎ こめ	あぶら	626 23.8 19.6 2.0
10 金	さんまのみぞれに なすのみそしる	さんま みそ		にんじん こまつな にんじん	だけのこ しいたけ しめじ ごぼう かんぴょう だいこん たまねぎ なす	さとう さとう	あぶら	644 23.4 26.6 2.7
13 月	バターロール オムレツのラタトゥイユ とうがんスープ フルーツポンチ	だっしふんにゅう たまご とりにく		トマト ビーマン にんじん	たまねぎ なす スズキーニ にんにく とうがん しいたけ チンゲンサイ もち みかん パイナップル	ごむぎこ さとう さとう	マーガリン	631 24.3 19.6 2.1
14 火	ごはん メンチカツ ツナののりすあえ こんさいのごまじる	ぶたにく とりにく ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごめ パンこ	あぶら	721 27.3 28.6 1.8
15 水	なすのミートソース スパゲティ カラフルカレーマリネ レモンカスタードタルト	ぶたにく たまご	チーズ	にんじん ビーマン	たまねぎ なす グリンピース しょうが だいこん たまねぎ きゅうり レモン	さとう ごむぎこ さとう	あぶら マーガリン	608 24.7 19.8 2.1
16 木	ピピンバ (むぎごはん) (やきにく) (ナムル)	ぶたにく		にんにく しょうが ほうれんそう	もやし ねぎ かんぴょう チンゲンサイ しょうが	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	616 24.0 23.6 2.0
17 金	かんぴょうのちゅうかスープ ごはん さばのスタミナやき もやしとりのあえもの ピリからみそしる	とうふ ほたて さば	わかめ	にんじん	もやし だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	さとう ごむぎこ さとう	あぶら バター あぶら	618 26.6 23.8 3.1
20 月	けいろうのひ							
21 火	はちみつパン スコッチエッグ ポテトサラダ おつきみうどん じゅうごやゼリー	だっしふんにゅう とりにく ぶたにく たまご たまご		たまねぎ きゅうり	にんじん にんじん	ごむぎこ さとう はちみつ パンこ じゃがいも うどん さといも さとう	あぶら マヨネーズ	663 25.3 25.1 2.2
22 水	むぎごはん シューマイ ぶたにくとやさいのピリからいため わかめスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく みそ たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ なす しょうが にんにく ねぎ	ごめ むぎ ごむぎこ さとう	ごまあぶら	609 27.4 16.8 2.1
23 木	しゅうぶんのひ							
24 金	しょくパン チョコクリーム やさいにくだんご ハムチーズサラダ ミネストローネ	だっしふんにゅう だいす とりにく ハム	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ ねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン	ごむぎこ さとう さとう	ごま	683 24.7 30.4 2.8
27 月	ごはん しろみざかなのフライ ほうれんそうのごまあえ さつまいもじる やさいふりかけ	ホキ ぶたにく みそ		ほうれんそう にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごめ ごむぎこ パンこ	あぶら ごま あぶら	647 23.3 19.5 2.2
28 火	ビスキュイパン プロッコリーサラダ トマトつけじりうどん (しる) (うどん)	たまご ハム ぶたにく とりにく ぶたにく みそ	だっしふんにゅう	プロッコリー にんじん	きゅうり コーン なす にんにく たまねぎ しめじ ねぎ だいこん ねぎ	ごむぎこ さとう さとう	バター あぶら あぶら	616 22.6 22.6 1.9
29 水	ごはん とちぎわぎゅうのビーフカレー ぶくじんつけ フルーツヨーグルトあえ	きゅうり ぶたにく ヨーグルト		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり なす れんこん パイナップル みかん もも	ごめ ごむぎこ さとう	あぶら	717 24.6 22.1 2.6
30 木	むぎごはん あげギョーザのねぎソース きゅうりのキムチあえ なすいりちゅうかスープ	ぶたにく ぶたにく とうふ		いら にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり なす しいたけ チンゲンサイ	ごめ むぎ ごむぎこ ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	654 20.3 24.9 2.1

※ 献立は、仕入れや天候等の都合により変更となることがあります。

【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：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
今月の平均 エネルギー：645kcal たんぱく質：26.0g 脂質：22.8g 食塩相当量：2.3g
※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。