

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お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
	ほうれんそうのサラダ			にんじん ほうれんそう	もやし コーン		ドレッシング ごま	236
	たまねぎのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			16.6
	むぎごはん							2.1
2 木	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん いら	ねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぶ	ごまあぶら	682
	はるさめのちゅうかあえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	はるさめ	ごまあぶら	24.9
	もも				もも			19.0
								1.8
3 金	こくとうパン		だっしふんにゅう			ごむぎこ さとう		629
	トマトソースハンバーグ	ぶたにく とり		トマト		さとう		26.8
	ハムのグリーンサラダ	ハム		ブロッコリー アスパラガス	きゅうり		ドレッシング	25.9
	コーンポタージュ	ベーコン	きゅうりにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		バター	3.1
6 月	むぎごはん					ごめ むぎ		602
	ひややっこ	とうふ						23.7
	ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん いら	もやし はくさい にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	18.4
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん	しめじ チンゲンサイ だけのこ	じゃがいも		2.3
	チーズパン		だっしふんにゅう チーズ			ごむぎこ さとう		652
7 火	やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	ごむぎこ	あぶら	19.0
	ごまだれひやしうどん (うどん・つゆ)					うどん		32.2
	(やさい・ごまドレッシング)	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし コーン		ドレッシング	2.1
8 水	ごはん					ごめ		678
	ハッシュドポーク	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 にんにく		あぶら	21.6
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり			22.1
	カリカリくん (カップ)					さとう		2.8
9 木	まぜごはん (むぎごはん)					むぎ ごめ		626
	(まぜごはんのぐ)	とりにく あぶらあげ		にんじん	だけのこ しいたけ しめじ ごぼう かんぴょう	さとう	あぶら	23.8
	さんまのみぞれ	さんま			だいこん	さとう		19.6
	なすのみそしる	みそ		こまつな にんじん	たまねぎ なす			2.0
10 金	バターロール		だっしふんにゅう			ごむぎこ さとう	マーガリン	644
	オムレツのラタトゥイユ	たまご		トマト ビーマン	たまねぎ なす スズキーニ にんにく	さとう		23.4
	とうがんスープ	とりにく		にんじん	とうがん しいたけ チンゲンサイ			26.6
	フルーツポンチ				もち みかん パイナップル	さとう		2.7
13 月	ごはん					ごめ		631
	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ	あぶら	24.3
	ツナののりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう		さとう		19.6
	こんさいのごまじる	みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	ごま	2.1
14 火	なすのミートソース	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ なす グリンピース しょうが		あぶら	72.1
	スパゲティ					スパゲティ		27.3
	カラフルカレーマリネ			にんじん ビーマン	だいこん たまねぎ きゅうり	さとう	あぶら	28.6
	レモンカスタードタルト	たまご			レモン	ごむぎこ さとう	マーガリン	1.8
15 水	ピピンバ (むぎごはん)					ごめ むぎ		608
	(やきにく)	ぶたにく			にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	24.7
	(ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	19.8
	かんぴょうのちゅうかスープ	とうふ ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ かんぴょう チンゲンサイ しょうが			2.1
16 木	ごはん					ごめ		616
	さばのスタミナやき	さば						24.0
	もやしとのりのあえもの		のり	にんじん	もやし		ごまあぶら ごま	23.6
	ピリからみしる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	さといも	バター あぶら	2.0
17 金	ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	ビーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	ごむぎこ さとう		618
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		ドレッシング	26.6
	はるさめスープ	とりにく ぶたにく		にんじん こまつな	だけのこ ねぎ	はるさめ		23.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					3.1
20 月	けいろうのひ							
21 火	はちみつパン		だっしふんにゅう			ごむぎこ さとう はちみつ		663
	スコッチエッグ	とりにく ぶたにく たまご			たまねぎ	パンこ	あぶら	25.3
	ポテトサラダ	たまご		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	25.1
	おつきみうどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	ごぼう しいたけ ねぎ しめじ	うどん さといも		2.2
	じゅうごやゼリー				みかん ブルーベリー	さとう		
22 水	むぎごはん					ごめ むぎ		609
	シューマイ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	ごむぎこ		27.4
	ぶたにくとやさいのピリからいため	ぶたにく みそ		ビーマン にんじん	キャベツ なす しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	16.8
	わかめスープ	たまご	わかめ	にんじん	ねぎ			2.1
23 木	しゅうぶんのひ							
24 金	しょくパン		だっしふんにゅう			ごむぎこ さとう		683
	チョコクリーム	だいす	だっしふんにゅう			さとう		24.7
	やさいくだんご	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ ねぎ りんご		ごま	30.4
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ		きゅうり キャベツ コーン			2.8
	ミネストローネ	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ		
27 月	ごはん					ごめ		647
	しろみざかなのフライ	ホキ				ごむぎこ パンこ	あぶら	23.3
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	19.5
	さつまいもじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも	あぶら	2.2
	やさいふりかけ	かつおぶし	のり	トマト かぼちゃ	グリンピース コーン	さとう	ごま	
28 火	ピスキューパン	たまご	だっしふんにゅう			ごむぎこ さとう	バター	616
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン		あぶら	22.6
	トマトつけじりうどん (しる)	ぶたにく		トマト	なす にんにく たまねぎ しめじ ねぎ		あぶら	22.6
	(うどん)	とりにく ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ	うどん		1.9
29 水	ごはん					ごめ		717
	とちぎわぎゅうのビーフカレー		ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら	24.6
	ぶくじんつけ				だいこん きゅうり なす れんこん			22.1
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん もも	さとう		2.6
30 木	むぎごはん					ごめ むぎ		654
	あげギョーザのねぎソース	ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ しょうが	ごむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	20.3
	きゅうりのキムチあえ			にんじん	もやし きゅうり			24.9
	なすいりちゅうかスープ	ぶたにく とうふ		にんじん	なす しいたけ チンゲンサイ	ごまあぶら		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。