

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 木	ごはん ぶたキムチいため わかめとほるさめのスープ れいとうみかん	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし だけのこ はくさい	こめ		606 20.7 15.9 1.7
2 金	はちみつパン 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		トマト	たまねぎ にんにく	はちみつパン さとう	あぶら	652 26.3 22.1 3.1
5 月	ごはん ひややっこ ツナののりすあえ ピリからにくじゃが	とうふ	のり	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	666 24.6 18.0 1.8
6 火	チーズパン ちくわてんぷら ひやしうどん (うどん) (ゆでやさい)	ちくわ	チーズ あおのり			パン こむぎこ うどん	あぶら ごま	613 22.4 21.2 3.0
7 水	ごはん マーボー豆腐 ほるさめのちゅうかあえ あんにんフルーツ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	こめ でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	714 25.2 20.5 1.8
8 木	おさかなどん (むぎごはん) (おさかなどんのぐ) しおこんぶあえ なすとたまねぎのみそしる	さば		にんじん	えだまめ ごぼう しょうが こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	616 23.0 16.4 1.8
9 金	こめこパン スコッチエッグ ほうれんそうのサラダ おつきみじる	たまご とりにく ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	こめこパン さとう	ごまあぶら	590 27.5 22.4 2.9
12 月	ごはん メンチカツ ひじきのいために こんさいのごまじる	ぶたにく とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにゃく	こめ パンこ さとう	あぶら あぶら	643 21.3 18.6 2.4
13 火	なすいりミートソース スパゲティ カラフルカレーマリネ【矢高レシビ】 こめこドック	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ グリーンピース にんにく	さとう スパゲティ	あぶら	686 26.9 28.4 2.3
14 水	ごはん ぶたにくのピリからいために ギョーザロール いらたまスープ	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	キャベツ なす にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	649 27.2 18.6 2.0
15 木	きのこごはん (むぎごはん) (きのこごはんのぐ) あゆのかんろに さつまいもじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ かんぴょう しいたけ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	706 29.1 19.5 2.0
16 金	バターロール オムレツのラタトゥイソース とうがんスープ ヨーグルト	たまご		トマト パプリカ	たまねぎ なす スズキニ にんにく	パン さとう	あぶら あぶら	649 27.2 18.6 2.0
19 月	けいろうのひ							
20 火	フィッシュバーガー (まるパン) (しろみざかなフライ) コールスローサラダ ポークビーンズ【アスリートレシビ】	ホキ				パン パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング あぶら	688 29.0 27.0 2.6
21 水	むぎごはん さんしょくどんのぐ (にくそぼろ) (いりたまご) (ごまあえ) なめことあおさのみそしる	ぶたにく			しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	663 25.3 25.1 2.2
22 木	むぎごはん ハヤシカレー ハムチーズサラダ ミルクコーヒー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	698 21.1 18.0 2.0
23 金	しゅうぶんのひ							
26 月	ごはん はるまき チンジャオロース ねぎのスタミナスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ はるさめ こめこ こむぎこ	あぶら	680 24.3 24.3 2.0
27 火	ビスキュイパン ブロッコリーサラダ トマトつけじるうどん (しる) (うどん)	たまご		にんじん	たまねぎ しょうが	パン こむぎこ	バター	633 22.3 22.9 2.1
28 水	ごはん ヤシオマスのたまりじょうゆやき ほうれんそうのごまあえ ピリからみそしる	ヤシオマス		ほうれんそう	もやし	こめ さとう	あぶら ごま	614 31.4 16.0 1.9
29 木	わかめごはん やきギョーザ こまつなのナムル ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	602 20.2 16.0 2.2
30 金	メープルトースト やさいにくだんご コンソメスープ カクテルゼリーあえ	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	パン さとう	あぶら	630 20.5 22.8 2.9

※ 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：649kcal たんぱく質：24.8g 脂質：20.9g 食塩相当量：2.3g

※ 記載している栄養価は、小学校中・小・小中学校 (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。