

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 ※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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま	
2月	ごはん					こめ	584	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが たまねぎ		24.3	
	もやしナムル			ほうれんそう	もやし		19.1	
	わかめスープ	たまご	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ ねぎ		2.0	
3火	ぎゅうにゅう							
	ミートソーススパゲティ(スパゲティ)					スパゲティ	651	
	(ミートソース)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース しょうが	あぶら	26.2	
	イタリアンサラダ	ソーセージ	チーズ		きゅうり キャベツ	あぶら	25.4	
4水	ヨーグルト					ドレッシング	2.3	
	ぎゅうにゅう							
	いかてんとん(ごはん)					こめ	607	
	(いかてんぷら)	いか				こむぎこ	22.9	
5木	ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	にんじん しそ	キャベツ もやし えだまめ	あぶら	15.6	
	なすのみそしる	みそ		にんじん こまつな	なす たまねぎ		2.8	
	ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ	705	
6金	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にら にんじん	ねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん	27.8	
	はるさめのちゅうかあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	ごまあぶら	23.1	
	あんぱん					さとう	2.2	
	ぎゅうにゅう							
9月	コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	649	
	クリーム					さとう	18.4	
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも	29.4	
	ラタトゥイユ			ピーマン にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく	あぶら	2.8	
10火	かぼちゃのポターージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ フロccoli パセリ	たまねぎ	あぶら		
	ぎゅうにゅう							
	ぶたにらスタミナとん(ごはん)					こめ	596	
	(ぶたにらスタミナとんのく)	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく	さとう でんぷん	22.7	
11水	ねぎとしょうがのスープ	ベーコン たまご		こまつな にんじん	ねぎ しょうが	ごまあぶら	16.9	
	カットゼリー					さとう	1.7	
	ぎゅうにゅう							
	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこ さとう こむぎこ	603	
12木	にくシューマイ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	ショートニング マーガリン	26.2	
	トマトつけじりうどん(うどん)			トマト	たまねぎ なす しめじ ねぎ にんにく	うどん	22.4	
	(トマトつけじり)	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	ごぼう きゅうり コーン	あぶら	2.4	
	ごぼうサラダ					ドレッシング ごま		
13金	ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ	586	
	あじカツ	あじ スケソウダラ とうにゅう			たまねぎ	パンこ	21.3	
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	もやし コーン	あぶら	18.0	
16月	ピリからみそしる	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	ごまあぶら	2.4	
	ぎゅうにゅう					バター		
	ごはん					こめ	598	
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン	たけのこ しいたけ	さとう	22.1	
17火	キョーザスープ	ぶたにく とりにく		にんじん	もやし はくさい ねぎ	こむぎこ	13.8	
	れいとうみかん				みかん		2.1	
	ぎゅうにゅう							
	バターロール		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	655	
18水	ハニーマスタードチキン	とりにく				ショートニング マーガリン	28.8	
	こまつなサラダ	ツナ		こまつな	きゅうり コーン	はちみつ	27.7	
	マカロニのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ドレッシング	2.6	
	ぎゅうにゅう					バター		
19木	はちみつパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ	657	
	トマトソースハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう	26.2	
	けんちんうどん	とりにく とうふ		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	18.4	
	つきとほしのゼリー			にんじん	マンゴー オレンジ みかん	あぶら	2.5	
20金	ぎゅうにゅう				ぶどう	さとう		
	きのこごはん(ごはん)					こめ	593	
	(きのこごはんのぐ)	とりにく		にんじん	しめじ たもぎだけ しいたけ ごぼう	さとう	28.3	
	さばのしおやき	さば			ねぎ	あぶら	17.6	
21火	ゆはのみそしる	ゆは みそ	わかめ	にんじん			3.0	
	ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ	689	
	ハムカツ	ハム				パンこ	23.4	
22水	ひじきとだいずのいために	だいず あぶらあげ さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく グリンピース	さとう	21.1	
	こんさいのごまじる	みそ とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	あぶら	2.8	
	ぎゅうにゅう							
	スラッピージョー(コッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	664	
23月	(スラッピージョーのぐ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	パンこ	25.0	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ もやし コーン レモン	バター	25.0	
	ほうれんそうのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	クルトン	3.8	
	ぎゅうにゅう(ミルクコーヒー)					さとう		
24火	やきそばパン(コッペパン)		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	701	
	(やきそば)	ぶたにく	あおのり	にんじん	もやし キャベツ	ショートニング	23.0	
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	あぶら	22.5	
	フルーツポンチ	とうにゅう			ぶどう もも りんご	さとう	2.6	
25水	ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ	629	
	いかメンチ	いか			たまねぎ	パンこ	22.3	
	のりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし	ごま	20.3	
26木	とうにゅうじたてのやさしいる	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	じゃがいも	2.3	
	ぎゅうにゅう							
	カレーライス(ごはん)	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	609	
	(チキンカレー)					じゃがいも	20.2	
27金	ふくじんづけ				だいこん きゅうり なす れんこん	バター	16.2	
	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン		2.9	
	ぎゅうにゅう							
	ミルクトースト		だっしふんにゅう れんにゅう			こむぎこ さとう	620	
28火	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ショートニング	21.5	
	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ スズッキーニ セロリ	ドレッシング	21.1	
	チーズ		チーズ			じゃがいも	2.7	
	ぎゅうにゅう					あぶら		
29水	ごはん					こめ	658	
	とりにくのレモンソース	とりにく			レモン	でんぷん さとう	25.3	
	ちくわのごまじょうゆあえ	ちくわ		ほうれんそう	コーン キャベツ	あぶら	21.8	
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん	もやし たまねぎ コーン にんにく しょうが	ごまあぶら	2.2	
30月	ぎゅうにゅう							

【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：634kcal たんぱく質：24.0g 脂質：20.8g 食塩相当量：2.5g
※ 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。