

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		あぶら	24.3
	もやしナムル			ほうれんそう	もやし		ごまあぶら	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		ごま	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	あぶら	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		ドレッシング	25.4
4水	ヨーグルト							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	あぶら	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			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	ごまあぶら	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	さとう	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	ショートニング	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	あぶら	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 ブロッコリー 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	ごまあぶら	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			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	ショートニング マーガリン	603
12木	にくシューマイ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ		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
	ごほうサラダ						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	あぶら	21.3
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう	もやし コーン		ごまあぶら	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		バター	2.4
	ぎゅうにゅう							
	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	あぶら	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	ショートニング マーガリン	655
18水	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ		28.8
	こまつなサラダ	ツナ		こまつな	きゅうり コーン		ドレッシング	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	マカロニ	バター	2.6
	ぎゅうにゅう							
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	ショートニング	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	あぶら	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	さとう		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	あぶら	28.3
	さばのしおやき	さば			たまねぎ			17.6
21火	ゆはのみそしる	ゆは みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			3.0
	ぎゅうにゅう							
	ごはん					こめ		689
	ハムカツ	ハム				パンこ	あぶら	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	あぶら	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			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	ショートニング	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	バター	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			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	バター	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	ショートニング	701
	(やきそば)	ぶたにく	あおのり	にんじん	もやし キャベツ	やきそばめん	あぶら	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			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	あぶら	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じる	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	じゃがいも	609
	(チキンカレー)						バター	20.2
27金	ふくじんづけ				だいこん きゅうり なす れんこん			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	ショートニング	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		ドレッシング	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	マカロニ	じゃがいも	21.1
	チーズ		チーズ				あぶら	2.7
	ぎゅうにゅう							
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	あぶら	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	さとう	ごまあぶら	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							

給食めぐり 野木町

お月見 献立

けいろうのひ

ふりかえきゅうじつ

【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。