



# 9月の給食献立予定表



中学校

令和4年8月下旬配布  
矢板市立矢板北学校給食  
共同調理場(矢板中央)

日付	こんだてめい	おもなさいりょう (※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		
		【赤】主に体をつくるものになる	【緑】主に体のちようしをどとのえる	【青】主にエネルギーのもとになる	たんぱく質			
		たんぱく質 1群	無繊維質 2群	3群 色のこい野菜	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1 木	塩昆布の即席漬物 ペリ辛汁 はちみつパン	豚肉 みそ	塩こん	じゃがいも じゃがいも	キャベツ きゅうり ほうろく じゃがいも じゃがいも	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	799 25.0 20.3 2.9
2 金	コーンサラダ 野菜のポトフ ごはん カルピ焼き 冷奴 小松菜の味噌汁 トマト汁うどん (うどん)	鶏肉 豚肉 ウインナー		トマト	たまねぎ アスパラ じゃがいも キャベツ じゃがいも キャベツ じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	738 289 27.7 3.9
5 月	冷奴 小松菜の味噌汁 トマト汁うどん (うどん)	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		じゃがいも	たまねぎ アスパラ じゃがいも キャベツ じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	753 358 27.4 3.9
6 火	ごはん ふりかけ ヤシオアタのたまご漬物 かむびようサラダ なすとまねぎの味噌汁	鶏肉 鶏肉 鶏肉	チーズ	トマト	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	793 35.8 21.5 2.8
7 水	ごはん ハッシュドポテト ワッパ海苔サラダ はちみつモヤシ	豚肉 鶏肉 鶏肉	チーズ	トマト	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	900 25.9 23.7 3.1
8 木	ごはん ハッシュドポテト ワッパ海苔サラダ はちみつモヤシ	豚肉 鶏肉 鶏肉	チーズ	トマト	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	830 21.7 31.2 3.1
9 金	ごはん ハッシュドポテト ワッパ海苔サラダ はちみつモヤシ	豚肉 鶏肉 鶏肉	チーズ	トマト	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	892 31.2 26.8 2.9
12 月	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	790 27.6 37.1 3.1
13 火	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	863 27.6 25.3 2.9
14 水	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	856 33.6 25.7 2.9
15 木	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	722 28.8 26.8 3.1
16 金	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	846 35.1 34.6 3.1
20 火	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	804 33.3 21.6 3.4
21 水	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	817 30.2 22.4 2.5
22 木	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	877 34.1 22.0 2.2
26 月	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	750 30.6 22.1 3.9
27 火	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	892 24.0 20.9 2.9
28 水	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	787 28.8 24.0 3.2
29 木	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	734 27.0 26.8 3.6
30 金	ごはん さんまがはすしモヤシ さつまいも ワッパ	鶏肉 油揚げ さんま 鶏肉 油揚げ	ヨーグルト	じゃがいも	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	じゃがいも じゃがいも	サラダ油 ごま油	734 27.0 26.8 3.6

※ 毎日牛乳(200ml)が出ます。  
※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。  
※ 9月7日の「ヤシオアタ」と9月30日の「あゆのすもも」は、「国産農産物等取扱施設」より提供させていただきます。  
※ 9月13日は「ともなりのランチ」です。道の駅やいたの野菜を活用しております。9月1日、園児さん、きくちです。