



# 9月給食献立予定表



矢板中

令和5年8月下旬配付  
矢板市立矢板北学校給食  
共同調理場 (矢板中内)

日付		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)		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちょうしをとのえる		【黄】エネルギーのもとになる		栄養価
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			134kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま			脂質(g)
										食塩相当量(g)
1	金	救急カレー ハムチーズピカタ 肉団子スープ パイン缶	卵 ハム チーズ 鶏肉 豚肉	にんじん トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ たまねぎ もやし みすな たけのこ	もち米	サラダ油			837 20.6 43.5 4.3
4	月	ごはん 豚キムチ炒め 冷奴 ミニ醤油 水餃子スープ	豚肉 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ ほうさい りんご ねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ	米	サラダ油			773 28.3 20.3 3.3
5	火	トマトつけうどん (うどんパック) (トマトつけ汁) ※給食レシビ(野木町) チキンナゲット ツナサラダ ミニたい焼き	豚肉 鶏肉 卵 まぐろツナ	トマト にんじん	にんにく なす しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん	サラダ油	パーム油		759 30.9 26.7 3.7
6	水	ごはん さばのカレー風味焼き 塩昆布の即席漬け ピリ辛みそ味噌汁	さば 豆腐 豚肉	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米	バター			753 30.7 19.6 3.1
7	木	ガバオライス (ごはん) (ガバオライスの具) ブロッコリーサラダ フォーのスープ	鶏肉 大豆 鶏肉	にんじん ビーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米	サラダ油			824 28.9 22.5 2.6
8	金	アップルパン いかレモンバター焼き ごぼうサラダ ブラウンシチュー	いか 豚肉	りんご にんじん	レモン パセリ ごぼう キャベツ とうもろこし	米	バター			721 29.0 29.0 4.0
11	月	和風ピビンパ (ごはん) (ピビンパの具) 小松菜のナムル 干瓢の中華スープ	豚肉 油揚げ 豆腐 ほうたて		ごぼう しいたけ しらたき しょうが にんにく ごまつな もんじん ねぎ チンゲン菜 しいたけ かんぴょう しょうが	米	ごま油	ごま油		803 29.6 24.3 2.9
12	火	黒糖パン ハンバーグ ラタトゥイユ コーンポタージュ	豚肉 豚肉 ベーコン 牛乳		たまねぎ しょうが たまねぎ なす スズキニ にんにく たまねぎ とうもろこし	パン 黒糖		オリーブ油 バター 生クリーム		837 28.6 28.3 3.3
13	水	ごはん コロケ ソース ツナのり酢和え 根菜のごま汁	大豆 のり 豚肉 油揚げ みそ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし もやし	米	サラダ油			841 24.8 24.3 2.8
14	木	ごはん 納豆 肉じゃが煮 小松菜の味噌汁	納豆 豚肉 とうふ 油揚げ みそ		たまねぎ しらたき グリンピース	米	サラダ油			772 29.0 18.6 2.1
15	金	なす入りミートソーススパゲティ(茹でスパゲティ) (ミートソースの具) カレーマリネ ※矢板高レシビ レモンタルト	豚肉 ハム	にんじん トマト 赤ビーマン 黄ビーマン にんじん	なす たまねぎ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	スパゲッティ	サラダ油	レモンタルト		920 34.5 34.5 3.2
19	火	ピザトースト(食パン) (ピザトーストの具) オムレツ 花野菜サラダ ゴロゴロ野菜スープ 県産ヨーグルト	ソーセージ 卵 ウインナー ヨーグルト	トマト ビーマン	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし だいこん キャベツ たまねぎ	食パン				823 29.8 31.2 4.2
20	水	セルフおさかな丼(ごはん) (おさかな丼の具) 厚焼き卵 なすの味噌汁	ツナまぐろ たまご 油揚げ みそ	にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが なす たまねぎ	米	サラダ油	ごま		765 28.4 18.3 3.1
21	木	ごはん 回鍋肉 肉シューマイ ワカメスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豚肉 ナルト 卵	にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	米	サラダ油			827 34.1 23.0 2.9
22	金	地区新人各種大会(給食はありません)								
25	月	ごはん ハッシュドポーク 豆チーズサラダ 青りんごゼリー	豚肉 大豆 ハム	にんじん トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース えだまめ きゅうり とうもろこし 青りんご	米	サラダ油	ドレッシング		882 27.4 26.5 3.1
26	火	ミニはちみつパン 焼きそば 春巻 こんにゃくサラダ	豚肉 いか ナルト わかめ くらわがめ 昆布 卵白こぼろ	のり にんじん	もやし キャベツ たけのこ たまねぎ こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし	パン はちみつ	中華麺	サラダ油	ごま油	771 24.5 27.5 4.2
27	水	きのこごはん (ごはん) (きのこごはんの具) さんまかぼすレモン煮 豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ 鶏肉 さんま 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん	しいたけ しめじ まいたけ ごぼう かぼす レモン たまねぎ ねぎ	米				851 32.5 26.0 2.8
28	木	揚げ餃子ねぎソースかけ(餃子) (ねぎソース) ひじきのナムル 中華風コーンスープ	豚肉 ツナまぐろ ハム 卵	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	米	サラダ油	ごま油	ごま	854 28.0 26.3 3.4
29	金	ミニコッパン 焼き栗コロケ ソース 和風サラダ けんちんうどん 十五夜デザート	ちくわ 鶏肉 とうふ	にんじん にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ほうさい ねぎ みかん	パン	サラダ油	ごま油	サラダ油	789 27.7 25.7 3.4

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g  
 今月の平均 エネルギー：807kcal たんぱく質：29.4g 脂質：23.1g 食塩相当量：3.2g  
 ※記載している栄養価は、すべて飲用牛乳(200ml)を含めた数値です。なお、実際の摂取量には個人差があります。

