

# 9 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
2 / 月	近津小学校 希望献立	チャーハン 牛乳 ぎょうざ キムチ風春雨サラダ ワンタンスープ ぶどう	牛乳 ぎょうざ カニかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 メンマ 巨峰	チャーハン 油 ごま油 三温糖 ごま ワンタン 春雨	400	12.2	10.9	2.05
3 / 火		食パン チョコレートクリーム 牛乳 鶏ささ身のレモンソース 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏ささ身 海藻ミックス カニかまぼこ ベーコン	レモン汁 きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん	食パン チョコレートクリーム 片栗粉 油 三温糖 和風ドレッシング	507	25.8	18.1	2.81
4 / 水		ごはん 牛乳 きのこ信田 野菜香りとえ 肉じゃが	牛乳 きのこ信田 錦糸卵 のり 豚肉	キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 乾し椎茸 いんげん こんにゃく	ごはん 白ごま 油 じゃが芋 三温糖	471	17.4	13.9	2.28
5 / 木	棚小5年	ごはん 牛乳 酢豚 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 枝豆 ベーコン	生姜 にんじん 玉ねぎ 乾し椎茸 たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ マッシュルーム	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ごま油 青じそドレッシング	463	17.6	15.1	1.98
6 / 金	高幼 棚小6年	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 リヨネーズポテト すまし汁	牛乳 サバの味噌煮 ベーコン かまぼこ 豆腐	玉ねぎ いんげん たけのこ ほうれん草 長ねぎ	ごはん じゃが芋 油	468	20.7	12.5	1.62
9 / 月	かみかみ献立 棚中	ごはん 牛乳 かみかみタコメンチ こんにゃくサラダ けんちん汁	牛乳 かみかみタコメンチ カニカマ 豆腐 わかめ 味噌	だいこん きゅうり 白菜 ごぼう にんじん もやし 長ねぎ こんにゃく	ごはん 油 ゆずドレッシング じゃが芋	433	17.0	12.2	1.43
10 / 火	棚中	コッペパン いちごジャム 牛乳 チキンピカタ 甘夏みかんサラダ コーンポタージュ	牛乳 チキンピカタ ベーコン 脱脂粉乳	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ パセリ 甘夏みかん	コッペパン いちごジャム じゃが芋 油 三温糖	476	18.0	17.5	2.49
11 / 水	棚中	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋汁	牛乳 メルルーサ 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 煮干し粉 味噌	にんじん いんげん キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 白ごま 刻み麩 じゃが芋 油	436	21.3	10.6	2.28
12 / 木	棚中	わかめごはん 牛乳 さつまいもコロッケ チーズサラダ 中華スープ	牛乳 チーズ 豚肉 なると わかめごはんの素	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 メンマ	わかめごはん さつまいもコロッケ 油 フレンチドレッシング	515	15.0	11.4	2.25
13 / 金	社幼・高幼 高小 棚中	ごはん 牛乳 ハンバーグ ごぼうサラダ 豚汁	牛乳 ハンバーグ ツナ 豚肉 豆腐 味噌	きゅうり ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ すりおろしりんご こんにゃく	ごはん 三温糖 マヨネーズ じゃが芋 油	481	18.9	16.8	2.52
						685	25.6	22.5	2.89

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
17 / 火	高幼 / 近小1・6年	背割れコッペパン 牛乳 やきそば キャベツの棒棒鶏サラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし 乾し椎茸 筍 ほうれん草 きくらげ	コッペパン 油 やきそばめん マヨネーズ 白ごま 三温糖 片栗粉	516 702 813	22.2 29.8 33.8	17.5 24.1 26.6	2.93 3.62 4.19
18 / 水	社幼 お月見 献立	ごはん 牛乳 月見スコッチエッグ もみづけ 芋の子汁 十五夜デザート	牛乳 月見スコッチエッグ わかめ 鶏肉 豆腐	キャベツ 生姜 たくあん きゅうり にんじん 長ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん 白ごま 里芋 油 十五夜デザート	448 634 688	10.6 16.4 18.2	13.1 17.6 18.1	1.55 1.78 2.03
19 / 木	近幼	ごはん 牛乳 鮭フライ 切り干し大根の浅漬け にら玉汁	牛乳 鮭フライ 鶏卵	切り干し大根 きゅうり にんじん もやし にら 長ねぎ	ごはん 油 三温糖 じゃが芋	486 690 753	23.0 30.2 32.7	13.9 19.2 20.4	1.88 2.18 2.37
20 / 金		中華めん 牛乳 シューマイ キムチ風サラダ 味噌ラーメンスープ	牛乳 シューマイ カニかまぼこ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし 長ねぎ コーン メンマ ニラ 乾し椎茸 生姜 にんにく	中華めん 油 ごま油 三温糖 白ごま 味噌ラーメンスープ	504 682 852	20.5 28.0 34.2	14.1 22.0 23.8	2.98 3.69 4.10
24 / 火	棚幼	黒砂糖食パン 牛乳 ハムチーズピカタ 豆のサラダ シチュー	牛乳 ハムチーズピカタ ミックスビーンズ 鶏肉 脱脂粉乳	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	黒砂糖食パン 白ごま 油 ごま油 三温糖 じゃが芋 ベシヤメルルウ	519 707 860	21.1 28.2 34.2	17.9 24.1 28.4	2.61 3.21 4.06
25 / 水	棚中	麦ごはん 牛乳 イカナゲット サラダ ポークカレー	牛乳 イカナゲット 豚肉	キャベツ きゅうり もやし にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマトピューレ すりおろしりんご	麦ごはん 青じそレッシング 油 じゃが芋 カレールウ	514 760 —	17.3 26.1 —	18.9 25.9 —	2.00 2.41 —
26 / 木	棚中	ごはん 牛乳 松風焼き 塩昆布入り浅漬け 玉ねぎ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ 煮干し粉 味噌 塩昆布	長ねぎ 生姜 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ	ごはん パン粉 片栗粉 白ごま じゃが芋	464 678 —	23.5 31.9 —	14.2 20.3 —	2.51 2.89 —
27 / 金	棚中	ソフトめん 牛乳 五目野菜肉団子 アーモンド和え 親子汁	牛乳 五目野菜肉団子 鶏肉 油揚げ 鶏卵	キャベツ もやし にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ	ソフトめん アーモンド粉 三温糖	531 697 —	24.6 32.5 —	15.6 22.4 —	2.48 2.85 —
30 / 月		ごはん 牛乳 ぎょうざ コーンサラダ 麻婆豆腐	牛乳 ぎょうざ 豚肉 豆腐 味噌	キャベツ きゅうり にんじん コーン 長ねぎ にら 筍 乾し椎茸 生姜 にんにく	ごはん ゆずドレッシング 三温糖 片栗粉 油 ごま油	454 689 744	17.6 25.2 26.9	15.1 22.3 23.4	1.80 2.24 2.41
1カ月平均						478 675 767	19.2 26.4 29.6	14.7 20.7 22.6	2.23 2.67 3.01

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)