

令和5年度



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			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1 / 金		ごはん 牛乳 ギョウザ 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 ギョウザ 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ もやし きゅうり 人参 小松菜 きくらげ	ごはん 春雨 ごま油 サラダ油 でんぷん	379 597 691	12.7 49.8 22.3	10.3 16.4 17.0	1.80 2.30 2.70
4 / 月		豚丼 牛乳 和風サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 にぼしこ	干し椎茸 玉ねぎ にら キャベツ 人参 きゅうり 大根 糸こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	379 602 713	16.6 24.2 27.6	9.0 14.3 15.4	1.90 2.50 2.90
5 / 火	棚中	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 大根のきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐 さつまあげ 油揚げ	大根 人参 いんげん 小松菜 しめじ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 サラダ油	396 594 -	12.2 18.4 -	11.9 16.8 -	1.80 2.20 -
6 / 水	棚中	コッペパン 牛乳 レモンハニー かぼちゃグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 無添加ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー	食パン レモンハニー じゃがいも サラダ油 砂糖	410 630 -	14.0 22.5 -	13.2 20.2 -	2.30 3.20 -
7 / 木	棚中	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ チキンサラダ さつまいも汁	牛乳 ちくわ ソフトチキン 青のり	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	ごはん 小麦粉 すりごま さつまいも サラダ油	440 646 -	15.4 22.0 -	12.2 17.3 -	1.70 2.20 -
8 / 金	かみかみ 献立の日	大豆ミートスパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ ぶどう	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 大豆	玉ねぎ マッシュルーム 人参 セロリー キャベツ ブロッコリー コーン 大根 きゅうり ぶどう	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 砂糖	494 662 855	21.6 28.8 36.0	12.7 18.0 20.5	1.60 1.90 2.30
11 / 月	近津小 希望献立	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ひじきの炒め煮 ABCスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 ヨーグルト 無添加ベーコン	人参 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム つきこんにゃく	ごはん でんぷん 砂糖 ごま ABCマカロニ サラダ油	517 734 899	18.9 26.8 32.5	15.6 21.9 26.1	1.90 2.30 2.70
12 / 火	棚小5年	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 さつまいものサラダ きのこ汁	牛乳 厚焼き玉子 チキンハム 油揚げ 生クリーム	きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ たもぎたけ まいたけ 人参	ごはん さつまいも	469 670 792	15.1 21.2 24.6	15.9 21.3 23.9	1.90 2.20 2.50
13 / 水		丸パン横スライス 牛乳 焼き栗コロッケ コーンスープ コールスローサラダ	牛乳 焼き栗コロッケ	キャベツ きゅうり 人参 パプリカ コーン 玉ねぎ	丸パン 麩 揚げ油	447 713 891	12.2 21.7 26.3	12.4 19.6 23.8	2.00 2.80 3.50
14 / 木	棚小3年	麦ごはん 牛乳 海藻サラダ ミートボールカレー ラムネゼリー	牛乳 豚肉 ミートボール 海藻 糸かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参 セロリー 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも サラダ油 ラムネゼリー	477 710 835	11.9 18.7 21.4	13.0 19.7 22.0	2.40 3.10 3.6

9月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
15 / 金	社幼	ごはん 牛乳 かつおカツ(ソース) もやしのごまあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 かつおカツ 豆腐	もやし キャベツ きゅうり 白菜 大根	ごはん ねりごま すりごま 砂糖 揚げ油	426 624 751	14.3 20.7 24.7	11.6 16.6 18.4	1.70 2.1 2.7	
19 / 火	食育の日 棚幼	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 野菜炒め 白菜のみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ わかめ にぼしこ	大根 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 白菜	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	399 677 797	15.3 23.3 26.8	10.0 22.4 25.3	2.60 3.20 3.90	
20 / 水	棚中	黒糖パン 牛乳 オムレツケチャップソースかけ リヨネーズポテト 野菜スープ	牛乳 オムレツ 無添加ベーコン ウインナー	玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 たもぎたけ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも でんぷん サラダ油	475 772 -	16.0 26.6 -	15.3 23.9 -	2.70 3.70 -	
21 / 木	社幼 高小6年 棚中	ごはん 牛乳 いわし甘露煮 いそあえ どさんこ汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 わかめ のり	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン	ごはん いりごま じゃがいも サラダ油 バター	431 636 -	17.4 24.1 -	11.2 16.5 -	1.80 2.30 -	
22 / 金	高小 棚中	カレー南蛮うどん 牛乳 おひたし なし	牛乳 わかめ 豚肉 かつおぶし	キャベツ きゅうり 人参 たくあん 玉ねぎ ねぎ しめじ なし	ソフト麺 サラダ油 でんぷん	487 616 -	17.1 22.8 -	11.8 17.2 -	2.90 3.30 -	
25 / 月		ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) 豆サラダ なめこ汁	牛乳 メンチカツ 大豆 豆腐	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆 なめこ ねぎ ほうれん草	ごはん 砂糖 揚げ油 サラダ油	424 622 751	14.5 21.2 24.7	12.4 17.4 19.9	1.80 2.30 2.80	
26 / 火	近幼	ごはん 牛乳 シューマイ もやしのひき肉炒め ワンタンスープ	牛乳 シューマイ 豚ひき肉 大豆 豚肉	人参 もやし にはら 白菜 ねぎ メンマ	ごはん マロニー でんぷん ごま油	421 624 779	15.1 21.9 26.7	11.1 16.4 20.2	1.90 2.10 2.80	
27 / 水		食パン 牛乳 いもかぼコロッケ ハムサラダ 白菜スープ	牛乳 チキンハム ウインナー	キャベツ 人参 きゅうり 白菜	食パン コロケ じゃがいも 砂糖 揚げ油 サラダ油	393 602 732	12.8 20.7 24.7	15.2 21.8 25.4	2.00 2.80 3.40	
28 / 木	福島県産 献立	ごはん 牛乳 ブルーベリーゼリー 豚肉のバーベキューソースかけ ブロッコリーサラダ アルファベットスープ	牛乳 豚肉 無添加ベーコン	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり マッシュルーム	ごはん いりごま アルファベットマカロニ 砂糖 サラダ油 ゼリー	484 704 823	19.5 27.9 32.2	14.7 21.2 23.9	1.90 2.30 2.60	
29 / 金	十五夜に ちなんだ献立	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース もみづけ 月見団子汁 うさぎちゃんゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ 鶏肉 油揚げ	えのきたけ 玉ねぎほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん ねぎ 椎茸	ごはん 白玉団子 砂糖 いりごま でんぷん ゼリー	532 706 849	17.4 23.5 28.6	13.3 18.1 21.2	2.00 2.4 3.00	
合計:20食										
※ 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。						1カ月平均	444	15.5	12.6	2.00
※ 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。							657	22.8	18.9	2.6
※ 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)							797	27.6	22.0	2.9