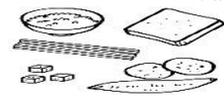




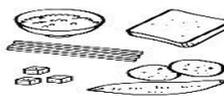
9月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	栄養成分表示						
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
			あか おもに体をつくる食品 	みどり おもに体の調子を整える食品 	き おもにエネルギーになる食品 				
2 / 月		ごはん 牛乳 あじフライ カレースープ 夏みかんサラダ	牛乳 ベーコン あじフライ	夏みかん にんじん もやし キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごはん 油 カレールー じゃがいも さとう	505 722 842	17.6 24.6 28.5	17.2 23.5 26.1	1.70 2.20 2.50
3 / 火	棚小・社 小・近小の 5年生 高小	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 油揚げのみそ汁 切干大根の炒め煮	牛乳 さつま揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	切干大根 ねぎ 干しいたけ にんじん いんげん キャベツ	ごはん さとう ごま油 つきこん 油 じゃがいも	381 595 701	16.3 24.7 28.7	9.4 15.1 16.5	1.60 2.20 2.60
4 / 水	棚中	コッペパン 牛乳 豆腐ハンバーグ オニオンスープ ももジャム ブロッコリーサラダ	牛乳 ウイナー 豆腐ハンバーグ	えのき ブロッコリー にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう ももジャム 片栗粉	328 594 730	14.1 24.7 30.2	10.4 20.0 23.6	1.80 3.00 3.80
5 / 木	棚小1年	ごはん 牛乳 シューマイ 春雨スープ もやしのひき肉炒め	牛乳 豚ひき肉 シューマイ 大豆	にんじん にら コーン チンゲン菜 もやし キャベツ ねぎ しめじ	ごはん マロニー ごま油 春雨 片栗粉	393 643 738	13.1 22.2 24.3	10.5 18.1 19.1	1.60 2.00 2.30
6 / 金		中華めん 牛乳 ホタテカツ しょうゆラーメンスープ 中華サラダ	牛乳 豚肉 チキンハム なると ホタテカツ	メンマ にんじん 小松菜 ねぎ もやし きゅうり	中華めん ごま油 油 ごま	459 617 779	23.7 30.7 36.8	12.9 18.5 20.8	2.70 3.20 3.70
9 / 月	高小	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 中華コーンスープ 五目ビーフン	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんじん キャベツ はくさい コーン 小松菜 干しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま 油 片栗粉 ごま油 ビーフン	405 614 728	16.8 24.9 29.2	11.5 17.5 19.5	1.60 2.00 2.30
10 / 火	棚中	ごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものみそ汁 五目きんぴら	牛乳 さつま揚げ みそ さば切り身 豆腐	ごぼう 小松菜 大根 にんじん いんげん	ごはん 油 ごま 麩 つきこん さとう じゃがいも	398 615 731	17.5 26.1 30.7	11.3 17.8 20.1	1.50 2.00 2.40
11 / 水	棚中	丸パン 牛乳 ポークハムカツ 野菜スープ オニオンサラダ	牛乳 鶏卵 ポークハムカツ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ えのき	丸パン 油	392 597 694	14.6 22.8 26.1	14.0 20.4 22.1	2.30 3.00 3.50
12 / 木	棚中 棚小3年	わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 きのこ汁 さつまいもサラダ	牛乳 チキンハム わかめご飯の素 厚焼き玉子 油揚げ みそ	きゅうり はくさい まいたけ たまねぎ しめじ にんじん	ごはん さつまいも じゃがいも	420 554 682	12.3 14.9 18.5	12.5 14.6 17.7	1.90 2.30 2.80
13 / 金	社幼	キムチチャーハン 牛乳 肉団子 白菜スープ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 ウイナー いり玉子 肉団子	たけのこ 白菜キムチ にんじん はくさい ねぎ もやし 小松菜	ごはん 油 じゃがいも ごま油	372 634 697	14.4 23.7 25.8	12.8 19.5 21.0	1.90 2.50 2.80
17 / 火	十五夜 こんたて	ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ いもの子汁 もみづけ お月見デザート	牛乳 わかめ うさぎ型ハンバーグ 鶏肉	キャベツ きゅうり たくあん 干しいたけ 大根 にんじん 干しいたけ	ごはん さとう さといも つきこん ごま お月見デザート	414 600 723	14.6 20.5 25	9.4 13.9 16.5	1.7 2.2 2.6



9 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	献立			栄養成分表示							
			あか おもに体をつくる食品 	みどり おもに体の調子を整える食品 	き 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				
18 / 水	かみかみ献立	コッペパン 牛乳 チョコクリーム 白身魚のパン粉焼き ごぼうサラダ クリームシチュー	牛乳 ツナ 鶏肉	ホキ切り身 わかめ	きゅうり ごぼう ブロッコリー	にんじん たまねぎ マッシュルーム	コッペパン オリーブ油 じゃがいも ベシヤメルルウ	チョコクリーム パン粉 油	441 683 819	21.8 32.6 39.1	16.7 24.6 28.0	2.00 2.80 3.40	
19 / 木	近津幼稚園 希望献立	ごはん 牛乳 ぎょうざとショーロンポー バンバンジーサラダ マーボー豆腐 フルーツ(梨)	牛乳 ショーロンポー 豚肉 豆腐	ぎょうざ ソフトチキン 鶏肉 みそ	きゅうり ねぎ にら 干しいたけ	大根 にんじん たけのこ 梨	ごはん 油 片栗粉	ごま油 さとう	553 768 951	23.6 32.5 38.8	19.5 25.9 32.5	2.10 2.60 3.20	
20 / 金		ジャジャ麺 牛乳 野菜コロッケ	牛乳 豚肉 チキンハム	大豆 錦糸卵 みそ	キャベツ もやし 干しいたけ	にんじん ねぎ きゅうり	ソフトめん 油 さとう	ごま油 春雨 野菜コロッケ	478 659 857	18.5 25.9 32.8	14.8 20.8 23.8	2.40 2.90 3.50	
24 / 火	棚幼	ごはん 牛乳 かつおカツ 厚揚げのみそ汁	牛乳 みそ	かつおカツ 厚揚げ	キャベツ にんじん 大根 小松菜	もやし はくさい ねぎ	ごはん 油	さとう ごま	415 607 731	14.2 20.4 24.4	12.2 17.2 19.2	1.60 1.90 2.40	
25 / 水	社幼 近幼	黒糖食パン 牛乳 オムレツマトソース わかめスープ	牛乳 オムレツ わかめ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ ねぎ コーン	いんげん にんじん	黒砂糖食パン 片栗粉 油	さとう じゃがいも	416 610 738	15.2 22.9 27.1	13.1 19.8 22.5	2.60 3.20 3.90	
26 / 木		ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 さつまいも汁	牛乳 塩昆布 豆腐	いわし生姜煮 豚肉 みそ	大根 にんじん	キャベツ 小松菜	ごはん	さつまいも	404 600 700	17.0 23.3 26.3	9.5 14.4 15.4	1.70 2.10 2.40	
27 / 金		麦ごはん 牛乳 チキンカレー ぶどうゼリー	牛乳 海藻サラダ	鶏肉 カニカマ(かニ無し)	たまねぎ グリーンピース すりおろしりんご きゅうり	にんじん トマトピューレ キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも ごま油 ぶどうゼリー	カレー 油 さとう	437 701 832	12.5 20.2 23.3	12.0 20.5 23.1	2.10 3.40 4.10	
30 / 月	近幼	ごはん 牛乳 県産鶏つくね どさんこ汁	牛乳 のり 豚肉	県産鶏つくね ベーコン みそ	ほうれん草 にんじん もやし	キャベツ たまねぎ コーン	ごはん ごま油 じゃがいも	バター 油	401 664 756	14.8 24.9 27.3	12.4 21.7 22.6	1.70 2.30 2.60	
合計: 19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。													
※ 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)													
									1か月平均	421 635 759	16.4 24.3 28.5	12.7 19.1 21.5	1.90 2.50 2.90