

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、体を動かす力のものになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
1 / 金		ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	牛乳 白身魚切り身 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 煮干し粉 みそ	にんじん いんげん きゃべつ たまねぎ	ごはん 料理酒 三温糖 みりん 白ごま こんにやく 油 しょうゆ じゃがいも きざみふ	436 640 720	21.3 29.2 33.4	10.5 15.6 16.9	2.27 2.64 3.05
4 / 月		ごはん 牛乳 さばの味噌煮 リヨネーズポテト すまし汁 いちごプリン	牛乳 さばの味噌煮 ベーコン かまぼこ 豆腐	たまねぎ いんげん たけのこ ほうれん草 長ねぎ	ごはん 料理酒 いちごプリン 油 しょうゆ じゃがいも	518 709 801	25.6 31.6 36.4	13.7 18.4 20.9	1.64 1.88 2.16
5 / 火		コッペパン 牛乳 県産ももジャム 白身魚の磯部フライ 甘夏みかんサラダ コーンクリームスープ	牛乳 白身魚フライ ベーコン 脱脂粉乳	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ コーン	コッペパン 県産ももジャム 油 中濃ソース 甘夏みかん こくもつ酢 三温糖 じゃがいも コーンホタージュの素	497 670 800	19.0 25.6 31.6	14.0 20.0 22.6	2.44 3.05 3.65
6 / 水		ごはん 牛乳 県産鶏つくね 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 県産鶏つくね 鶏肉 豆腐 煮干し粉 みそ	切り干し大根 にんじん いんげん ほうれん草 だいこん 干しいたけ	ごはん こんにやく 油 しょうゆ 料理酒 三温糖 みりん じゃがいも	494 671 711	17.5 25.6 26.8	12.2 20.8 21.3	2.12 2.64 2.85
7 / 木		かおりごはん 牛乳 県産厚焼き玉子 かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 県産厚焼き玉子 ハム 油揚げ 煮干し粉 みそ	かぼちゃ たまねぎ はくさい 長ねぎ	かおりごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	449 644 764	15.4 21.4 24.7	12.7 17.5 19.8	1.93 2.29 2.74
8 / 金	高幼 棚小2.3.4.6年 かみかみ献立	麦ごはん 牛乳 さんま甘露煮 こんにやくサラダ 筑前煮	牛乳 さんま甘露煮 カニカマ わかめ 鶏肉 さつま揚げ	もやし きゅうり にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん	麦ごはん こんにやく 油 ユズドレッシング さとも 料理酒 三温糖 しょうゆ みりん	484 681 773	19.6 25.8 27.9	17.4 22.2 22.9	2.50 2.77 2.95
11 / 月	棚中	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 生揚げの麻婆炒め 味噌汁	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 生揚げ わかめ 煮干し粉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい にんじん	ごはん 油 中華スープストック テンメシジャン トウバンシジャン 三温糖 しょうゆ 料理酒 かたくり粉 ごま油 きざみふ	516 712 810	25.2 31.7 34.6	19.1 24.4 26.1	1.69 1.92 2.04
12 / 火	棚中	コッペパン 牛乳 いちごジャム 県産ポークロquette 海藻サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 県産ポークロquette 海藻ミックス カニカマ ベーコン	きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム	コッペパン いちごジャム 油 中濃ソース 和風ドレッシング ABCマカロニ コンソメ しょうゆ	439 646 775	13.8 20.9 24.8	11.6 17.8 20.1	2.69 3.43 4.07
13 / 水	棚中	ごはん 牛乳 鮭塩焼き キャベツのバンバンジーサラダ にら玉汁	牛乳 鮭塩焼き チキン水煮 鶏卵	きゃべつ きゅうり にら 長ねぎ にんじん	ごはん マヨネーズ 白ごま しょうゆ 三温糖 ラー油 じゃがいも	435 644 749	21.7 29.9 34.0	14.3 20.2 22.3	1.37 1.63 1.79
14 / 木	棚中	麦ごはん 牛乳 きのこ信田 錦糸和え 豚汁	牛乳 きのこ信田 すき昆布 さくらえび 豚肉 豆腐 みそ 錦糸卵	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ ごぼう 長ねぎ	麦ごはん 三温糖 こくもつ酢 しょうゆ ごま油 じゃがいも こんにやく 油	454 664 767	17.9 24.7 27.4	16.6 22.3 23.9	2.54 2.92 3.20
15 / 金	社幼	キムチチャーハン 牛乳 ショーロンポー ごぼうサラダ 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ショーロンポー ツナ	にんじん にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ きゅうり ごぼう もやし 干しいたけ	ごはん 油 しょうゆ キムチ漬の素 マヨネーズ はるさめ 料理酒 みりん しょうゆ	500 699 871	19.4 26.1 31.2	20.9 26.6 33.4	2.45 2.79 3.43

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
19 / 火	棚幼 近幼	黒砂糖食パン 牛乳 チキンピカタ 豆のサラダ クリームシチュー	牛乳 チキンピカタ ミックスビーンズ 鶏肉 脱脂粉乳	コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ 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 バター ごま油 三温糖 こくもつ酢 コンソメ しょうゆ じゃがいも ベジマールウ	523 730 866	21.2 29.6 34.5	19.4 27.0 30.7	2.16 2.83 3.40
20 / 水		ごはん 牛乳 ぎょうざ チーズサラダ トックスープ	牛乳 ぎょうざ チーズ 豚肉 みそ	きゅうり きゃべつ にんじん だいこん 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜キムチ	ごはん フレンチドレッシング トック 中華スープストック キムチ漬の素 しょうゆ 油	474 677 738	14.7 20.9 22.5	13.4 18.7 19.9	1.50 1.76 1.92
21 / 木	棚小2年生	麦ごはん 牛乳 おさかなナゲット 和風サラダ ポークカレー	牛乳 おさかなナゲット 豚肉	きゃべつ きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ すりおろしりんご にんじん グリンピース トマトピューレ	麦ごはん 青じそドレッシング カレー粉 油 じゃがいも カレールウ チャツネ 中濃ソース	470 720 825	14.4 22.8 25.1	13.4 20.5 21.6	1.93 2.50 2.67
22 / 金		ソフトめん 牛乳 五目野菜肉団子(ごまみそ) 五目野菜肉団子(ごまみそ) アーモンド和え 親子汁	牛乳 五目野菜肉団子(ごまみそ) 鶏肉 油揚げ 鶏卵	きゃべつ 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 しょうゆ みりん 料理酒	560 687 917	25.6 31.5 39.0	17.8 23.0 28.4	2.99 3.36 4.13
25 / 月	棚倉中学校 希望献立	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ グリーンサラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 なると	にんにく きゃべつ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 メンマ オレンジ	ゆかりごはん しょうゆ みりん かたくり粉 中華スープストック 料理酒 ワンタン 油 青じそドレッシング	549 673 727	24.4 30.2 32.6	12.4 17.4 18.4	3.21 3.66 4.01
26 / 火	棚中	丸パン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ 卵スープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン 鶏卵	すりおろしりんご コーン にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ ほうれん草 きくらげ	丸パン ケチャップ 中濃ソース 料理酒 みりん しょうゆ 赤ワイン 三温糖 油 かたくり粉 フレンチドレッシング 中華スープストック 料理酒	504 688 799	23.0 30.6 34.7	21.7 28.8 31.7	2.87 3.56 4.12
27 / 水	棚中	ごはん 牛乳 さばのサラサ焼き ごま和え 味噌汁	牛乳 さばのサラサ焼き 油揚げ 煮干し粉 みそ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	ごはん 白ごま 三温糖 しょうゆ	520 630 713	22.4 27.0 31.9	14.0 18.6 21.4	2.03 2.31 2.63
28 / 木	棚中	麦ごはん 牛乳 ふりかけ 松風焼き 塩昆布入り浅漬け なめこ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 煮干し粉 みそ 塩昆布	長ねぎ しょうが だいこん きゃべつ にんじん なめこ ほうれん草	麦ごはん ふりかけ みりん 料理酒 パン粉 かたくり粉 白ごま	464 686 808	25.4 34.1 39.0	15.5 21.8 24.2	1.98 2.28 2.61
29 / 金		ごはん 牛乳 あじの塩こうじ漬け焼き もやしのラー油漬け 味噌煮込みおでん	牛乳 あじの塩こうじ漬け焼き 鶏肉 角あげ がんもどき 昆布 みそ ちくわ	もやし ほうれん草 だいこん にんじん	ごはん しょうゆ ごま油 ラー油 料理酒 こんにゃく 三温糖 みりん	516 631 714	24.3 29.3 34.2	11.0 15.6 17.5	2.73 3.07 3.84

※ 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)