



9月分 給食献立予定表

R2.8.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ	
1 火	セルフバーガー (ハンズパン・てりやきチキンパーティ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ・マヨネーズ ニョッキとやさいのスープ シークワーサーゼリー	632 21.9 27.1 2.6	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ニンニク シークワーサー	たまねぎ	パン ニョッキ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ バター
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう モロのあまからあんかけ つぼづけあえ かみなりじる	599 24.5 16.2 2.5	もろ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かんひょう つぼづけ (だいこん)	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	ごめ おおむぎ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら ごま	
3 木	スラッピージョー (ドッグパン・ミートソース) ぎゅうにゅう ゆでブロッコリー しろいんげんまめのクリームスープ	606 26.2 23.7 2.8	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ いんげんまめ	パン さとう じゃがいも ルウ	サラダあぶら ドレッシング	
4 金	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら なめこじる	607 23.2 19.5 3.1	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しらたき なめこ ねぎ	ごめ さとう	サラダあぶら ごま	
7 月	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ のりずあえ けんちんじる	624 26.1 21.2 2.8	ハム まぐろツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	りんご ニンニク レモン ごぼう ねぎ	ごめ さとう さといも	ごま サラダあぶら	
8 火	ひやしちゅうか (ちゅうかめん・ぐ・ちゅうかスープ) ぎゅうにゅう とりからあげ② フルーツあんじん	682 25.4 24.6 3.3	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ もやし みかん ハイソ もも	ちゅうかめん ごま ごまあぶら	サラダあぶら ごま ごまあぶら	
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき なまあげピリからいため もずくスープ	633 24.0 21.0 1.7	さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン こまつな ニンニク	きくらげ キャベツ しいたけ しょうが	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら	
10 木	アップルパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ アスパラサラダ マカロニクリームに	637 24.3 26.2 2.3	たまご ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト りんご	アスパラ コーン きゅうり キャベツ	パン マカロニ ルウ	ごま ドレッシング マーガリン	
11 金	セルフピピンバ (ごはん・にくいため・ナムル) ぎゅうにゅう ぎょうざスープ	609 22.7 21.3 1.9	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな しいたけ	ねぎ ニンニク ぜんまい もやし しょうが	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	
14 月	ごはん 牛乳 チキンカレー かんひょうサラダ キャンディーチーズ②	685 22.4 23.9 2.3	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト チーズ	にんじん かんひょう キャベツ えだまめ りんご ニンニク しょうが	ごめ じゃがいも ルウ	サラダあぶら ごま ドレッシング		
15 火	パン Pumpkinパン ぎゅうにゅう にくだんご② ジャーマンポテト やさいのポトフ ぶどうゼリー	634 27.0 21.5 2.3	とりにく ベーコン ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん アスパラ ブロッコリー	たまねぎ だいこん アスパラ ぶどう	パン じゃがいも ゼリー	サラダあぶら	
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう アジフライ・ちゅうのうソース きりぼしだいこんのいために ゆばのみそじる	629 26.1 18.7 2.4	アジ ゆば さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん しらたき ねぎ	ごめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	
17 木	くろパン ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ブロッコリーとツナのあえもの ほうれんそうのクリームスパゲティ	632 25.6 22.8 2.5	たまご まぐろツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ コーン ニンニク マッシュルーム	パン じゃがいも スパゲティ さとう ルウ	ごまあぶら マーガリン	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう おろしソースハンバーグ わかめサラダ こうやどうふのいなかじる	605 23.6 20.1 2.3	ハンバーグ ハム こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが こんにゃく	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ さとう でんぷん	ごま ドレッシング サラダあぶら	
23 水	セルフやきにくどん (むぎごはん・やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう キムチスープ レモンゼリーあえ	613 22.2 17.0 1.8	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら だけのこ はくさい	ごぼう ねぎ たまねぎ ニンニク しらたき レモン	ごめ おおむぎ さとう ゼリー	サラダあぶら ごま	
24 木	はちみつパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ・タルタルソース もやしとハムのサラダ やきそば	676 27.1 22.7 2.9	しろみざかな ハム ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	パン やしそばめん	サラダあぶら タルタルソース ドレッシング	
25 金	ごはん せとふうみふりかけ ぎゅうにゅう だしまきたまご ほうれんそうサラダ ピリからとんじる	600 23.8 18.9 2.4	たまご ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこん ニンニク コーン	きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが	ごめ じゃがいも サラダあぶら	ドレッシング バター サラダあぶら	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンバンジーサラダ パインかん	640 28.4 20.6 2.9	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら しょうが	もやし きゅうり ねぎ ニンニク パイン	ごめ でんぷん	ごま ドレッシング サラダあぶら ごまあぶら	
29 火	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう カレーロールフライ やさいサラダ にこみうどん	663 25.4 25.0 3.2	ハム とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ きゅうり コーン ねぎ	パン チョコクリーム うどん	サラダあぶら ごま ドレッシング	
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまかぼすに バンサンスウ にくじゃが	716 25.9 22.3 2.5	さんま たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ かぼす	ごめ さとう おおむぎ はるさめ じゃがいも	ごまあぶら サラダあぶら	

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★9月の平均栄養量 エネルギー636kcal たんぱく質24.7g 脂質21.7g 塩分2.5g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。
※今月の那珂川町産農産物・・・ごめ、じゃがいも、アスパラ、にら、ねぎ、きくらげ、しいたけ

