



9月給食献立予定表

R8.8.28発行 小学校

那珂川町学校給食センター

ひ に ち		よう び		こんだてめい		おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳・米・雑穀を含む	
						からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
						たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂		
まいにち		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
1	火	【非常食体験給食】 きゅうきゅうカレー きりぼしだいこんのサラダ  ささみ				にんじん トマト	コーン たまねぎ しめじ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	570 14.4 28.2 2.2			
		だいずいりミネストローネスープ だいず ベーコン			にんじん トマト	だいこん たまねぎ ニンニク セロリ もも	マカロニ さとう	あぶら					
		ももゼリー					さとう みずあめ						
2	水	ごはん にくだんごあますあんかけ② なすのみそいため		とりにく ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ なす キャベツ ピーマン ニンニク しょうが	こめ パンこ さとう かたくりこ さとう かたくりこ	あぶら あぶら	655 26.1 19.0 2.3			
		はるさめスープ		ささみ	にんじん こまつな	たけのこ しょうが	はるさめ	ごまあぶら					
		はちみつパン いかメンチカツ グリーンサラダ		いか	にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ しょうが ニンニク きゅうり	こむぎこ さとう はちみつ パンこ さとう かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング	641 23.9 21.1 2.8				
3	木	やきそば		ぶたにく なんと	あおさ	キャベツ	やきそばめん	あぶら					
		ごはん ぶたにくバーベキューソースいため ひじきとごぼうのサラダ ワンタンスープ		ぶたにく ぶたにく だいすこ		ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ ニンニク ごぼう キャベツ コーン キャベツ たまねぎ しょうが もやし ねぎ	さとう かたくりこ さとう かたくりこ こむぎこ		あぶら ドレッシング ごま あぶら	609 22.5 20.8 2.2		
		ごはん さばみそに ごもくきんぴら こうやどうふのいなかじる		さば ぶたにく		にんじん こまつな にんじん	ごぼう しらたき たまねぎ キャベツ しょうが	さとう こめこ さとう	ごま あぶら	626 24.3 22.9 2.1			
8	火	ひやしうどん うどん ひやしうどんのぐ めんつゆ ユーリンチー② フルーツゼリーあえ		ハム (かつおぶし) とりにく	わかめ にぼし	にんじん こまつな	きゅうり もやし ねぎ ニンニク しょうが マスカット みかん もも パイン	うどん さとう かたくりこ こめこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら			618 21.7 19.2 3.4	
		ちゅうかどん ごはん ちゅうかどんのぐ		ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら		619 24.7 20.8 2.1		
		えびしゅうまい②		えび たら		にんじん にら	ねぎ	こむぎこ パンこ さとう かたくりこ トック	あぶら				
		トックスープ		ぶたにく とうふ									
10	木	コロックパン ミルクまるパン ミートコロック・ちゅうのうソース		ぶたにく とりにく	だっしふんにゅう		たまねぎ	こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	598 22.8 23.5 2.7			
		チーズサラダ やさいのポトフ			チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ		ドレッシング あぶら				
11	金	ごはん あじふんかほし ほうれんそうのサラダ にくじゃが		あじ ハム ぶたにく		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しらたき えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	629 27.1 16.6 1.9			
		ごはん ソースメンチカツ ひじきとあつあげのにももの かんぴょうのみそしる		ぶたにく とりにく だいすこ あつあげ ぶたにく だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ かんぴょう キャベツ ねぎ	こめ パンこ かたくりこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら		614 22.4 20.1 2.5		
15	火	コッペパン どちあいかジャム トマトミートオムレツ せんぎりハムのマリネ わふうきのこスパゲティ		たまご とりにく ソフトサラミ ベーコン	だっしふんにゅう	トマト パセリ こまつな	いちご たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ たもぎだけ ししいだけ えのき ニンニク	こむぎこ さとう みずあめ さとう かたくりこ スパゲティ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	613 23.6 23.2 2.8			
		ねぎしおぶたどん ごはん ねぎしおぶたどんのぐ ちくわのサラダ		ぶたにく ちくわ	チーズ ちりめんじゃこ わかめ		もやし ねぎ ニンニク レモン キャベツ	こめこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング ごま		613 28.1 21.0 2.4		
		ゆばとじゃがいものみそしる		ゆば あぶらあげ			たまねぎ	じゃがいも					
		てりやきバーガー まるパン てりやきチキンパティ		とりにく	だっしふんにゅう		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう パンこ さとう さとう	ショートニング あぶら ラード ノンエッグマヨ			632 22.5 22.4 2.6	
17	木	ニョッキのトマトスープ		ベーコン		アスパラガス トマト	たまねぎ	ニョッキ さとう じゃがいも	あぶら				
		マスカットゼリー				ぶどう	さとう みずあめ						
		【食育の日献立】 ごはん さわらしろしょうゆやき だいずとブロッコリーのサラダ どさんこじる		さわら だいす ハム ぶたにく		ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし コーン ねぎ ニンニク	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨ あぶら マーガリン	597 25.8 20.2 2.0			
		こくとうパン チキンチーズやき		とりにく	だっしふんにゅう チーズ	あかピーマン パセリ		こむぎこ さとう こくとう パンこ さとう	ショートニング あぶら		615 26.4 22.2 2.8		
24	木	スパゲティのドレッシングサラダ かぼちゃとまめのクリームスープ		ハム ベーコン だいす	にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	スパゲティ ルウ	ドレッシング マーガリン					
		【十五夜献立】 ごはん わふうソースハンバーグ  はるさめサラダ いもにじる じゅうごやデザート		とりにく ぶたにく ハム ぶたにく		トマト にんじん にんじん	たまねぎ ニンニク しょうが りんご きゅうり もやし しめじ ごぼう はくさい こんにゃく レモン	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう さといも さとう さとう みずあめ	マーガリン あぶら	632 23.3 18.3 2.3			
		ごはん いわしのおかかに わかめのサラダ ぶたにくとだいこんのもの		いわし (かつおぶし) ささみ ぶたにく うずらたまご	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ	ドレッシング ごま あぶら		610 26.0 21.3 2.2		
		はちみつレモントースト			だっしふんにゅう		レモン	こむぎこ さとう はちみつ	マーガリン				
ミートボールブラウンシチュー		とりにく ぶたにく ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ブルーン しょうが ニンニク	パンこ かたくりこ じゃがいも ルウ	あぶら	637 20.9 24.8 3.1					
29	火	ごぼうサラダ れいとうパイン				にんじん	ごぼう きゅうり コーン パイン		ドレッシング ごま				
		ごはん きょうざのあますあんかけ② こまつなのツナマスタードあえ けんちんじる		とりにく ぶたにく まぐろツナ とりにく とうふ		にら こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		こめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら	607 21.4 20.4 2.4		