



9月 給食献立予定表

R7.8.28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 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	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いません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			からだをつくる		からだのちようしをととのえる		エネルギーになる		
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂	
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
1	月	ごはん ポークカレー グリーンサラダ れいとうパン	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご ニンニク しょうが キャベツ きゅうり パン	じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	629 19.3 20.0 2.2
2	火	ひやしうどん うどん めんつゆ きびなごフライ③		きびなご		しょうが	うどん じゃがいも こめこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	679 26.1 25.1 3.1
		ぶたにくとなつやさいのいためもの チーズドック	ぶたにく たまご		にんじん ピーマン	なす キャベツ ニンニク しょうが	さとう こむぎこ さとう	あぶら	
3	水	ごはん とりのからあげ②	とりにく たまご			しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	637 23.4 23.7 2.2
		ちゅうかはるさめ ぐだくさんとうにゅうごまじる	ハム なまあげ とうにゅう		にんじん にんじん	きゅうり もやし だいこん しいたけ キャベツ ねぎ	はるさめ	ドレッシング ごま ごま	
4	木	コッペパン チョコクリーム とりにくのカチャトーラ えびとマカロニのクリームスープ レモンゼリーあえ		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう さとう れんにゅう さとう かたくりこ マカロニ ルウ みずあめ さとう	ショートニング カカオ あぶら マーガリン	623 24.2 18.5 2.6
5	金	ごはん わふうソースハンバーグ ちくわのサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく とりにく ちくわ	チーズ	こまつな	たまねぎ りんご ニンニク キャベツ	かたくりこ さとう	あぶら マーガリン ドレッシング ごま	636 25.1 21.4 2.4
8	月	ごはん いわしフライ・ちゅうのうソース パンパンジーサラダ かみなりじる	いわし とりにく				じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	631 27.2 21.4 2.3
		はちみつパン チキンナゲット②	とりにく	だっしふんにゅう			かたくりこ パンこ かたくりこ さとう	ショートニング あぶら	679 27.8 22.6 2.8
9	火	ビーンズサラダ やきそば	だいす ハム ぶたにく なんと	あおこ	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ	やきそばめん	あぶら	
10	水	ごはん たまごやき ピリからにくじゃが だいこんととうふのみそしる	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ				こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	672 24.5 25.9 2.3
		コロケパン まるパン ぶたにくコロケ・ちゅうのうソース	ぶたにく	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	700 23.7 25.4 2.7
11	木	コールスローサラダ コロコロやさいスープ フローズンヨーグルト	ウインナー	ヨーグルト	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ	さとう ノンエッグマヨ	あぶら	
12	金	やきにくとん ごはん やきにくとんのぐ ひじきのサラダ すいとんじる	ぶたにく まぐろツナ	ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう しらたき しょうが キャベツ コーン	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら	622 24.0 19.8 2.3
		こくとうパン	とりにく あぶらあげ	だっしふんにゅう	にんじん	だいこん しいたけ	すいとん	ショートニング	
16	火	トマトオムレツ ハムのマリネ わふうスパゲティ	たまご とりにく ソフトサラミ ベーコン		トマト パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ しいたけ しめじ ニンニク	こむぎこ こくとう さとう かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	643 25.2 24.1 3.0
17	水	ごはん ハヤシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム たもぎたけ ニンニク しょうが	じゃがいも ルウ	あぶら	656 20.8 20.9 2.3
		チーズサラダ ももゼリー		チーズ		キャベツ きゅうり コーン もも	さとう みずあめ	ドレッシング	
18	木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨあえ カップグラタン	まぐろツナ とうにゅう だいすこ	だっしふんにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ コーン たまねぎ コーン おから	こむぎこ さとう ノンエッグマヨ	ショートニング あぶら	617 23.0 27.0 2.2
		だいすいりミネストローネスープ	だいす ベーコン		にんじん トマト	だいこん たまねぎ セロリ ニンニク	じゃがいも こめこ かたくりこ さとう マカロニ さとう	あぶら	
19	金	【しょくいくの日献立】 きのこごはん ごはん きのこごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ まいたけ たもぎたけ かんぴょう ごぼう	こめ さとう	あぶら	644 24.5 23.1 2.3
		さばみそに どさんこじる	さば ぶたにく		にんじん	もやし コーン ねぎ ニンニク	さとう こめこ じゃがいも	あぶら マーガリン	
22	月	ごはん ハムステーキオニオンソースかけ ツナとわかめのサラダ けんちんじる	ハム まぐろツナ とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ ニンニク キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さといも	あぶら ドレッシング ごま あぶら	628 26.1 23.0 3.3
24	水	ちゅうかどん ごはん ちゅうかどんのぐ にくしゅうまい②	ぶたにく なんと ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	588 23.5 17.8 1.7
		たまごいりコーンスープ メーブルトースト	たまご ベーコン	ほうれんそう	ほうれんそう	たまねぎ コーン	かたくりこ	ショートニング	
25	木	ポークビーンズ はなやさいサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいす ベーコン ハム	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ブロッコリー アスパラガス	こむぎこ さとう メーブルシロップ	あぶら あぶら ドレッシング	681 26.6 24.6 2.5
26	金	ごはん おさかなナゲット② もやしのナムル にくとうふ	たちうお いか いわし あじ たら ぶり だいすこ ぶたにく やきとうふ		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり たまねぎ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら あぶら ごま ドレッシング あぶら	627 25.4 20.4 2.4
29	月	わふうビビンバ ごはん ビビンバのぐ きりぼしだいこんのごまマヨあえ かんぴょうボールスープ	ぶたにく ハム とりにく たら		にんじん にんじん にんじん	ごぼう しいたけ しらたき しょうが ニンニク きりぼしだいこん きゅうり かんぴょう たけのこ ねぎ	こめ さとう こめこ はるさめ みずあめ	あぶら あぶら ごま ノンエッグマヨ あぶら	616 24.5 20.5 2.5
30	火	コッペパン ブルーベリージャム とりにくこみやき ほうれんそうのサラダ クリームシチュー		だっしふんにゅう		ブルーベリー しょうが ニンニク キャベツ コーン たまねぎ しろいんげんまめ	こむぎこ さとう さとう	ショートニング あぶら あぶら マーガリン	614 27.5 22.3 3.0

★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641kcal たんぱく質24.6g 脂質22.3g 塩分2.5g

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、きゅうり、なす、にら、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ぶたにく(いちぶ)

※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。