



# 9月分 予定献立表

小学校用

今月の給食目標

## 後かたづけをきちんとしよう

○村田中学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱ゆ力になる)	
1	月			ごはん	キビナゴのかりかり揚げ(2個) パンパンシーサラダ ジャージャー豆腐	キビナゴ とり ふたにく ふたしパー なまあげ みそ	きゅうり もやし パプリカ キャベツ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング さとう	626 25.9 23.3 2.3
2	火			ごはん	豚肉のしょうが焼き すき昆布の煮物 宮城の手煮	ふたにく すきこんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しいたけ にんじん たけのこ だいずもやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ はくさい しょうが こんにゃく	こめ こむぎこ さとう あぶら さといも	636 25.6 21.6 2.1
3	水	二小5年		おからパン	洋風たまご焼き フレンチサラダ ポークビーンズ	たまご チーズ ハム ふたにく だいず おから	たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり パプリカ コーン グリンピース レモン にんじん にんにく トマト	パン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	625 34.1 27.6 2.3
4	木	二小5年		ごはん	サバのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え オレンジ 白菜としめじのみそ汁	サバ みそ ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ごまつな コーン キャベツ はくさい しめじ ねぎ オレンジ しょうが	こめ さとう ごま じゃがいも	611 23.5 22.2 2.3
5	金			ごはん	キャベツとさつま揚げの中華和え 豆腐の中華スープ	ふたにく さつまあげ とりにく とうふ わかめ なると	ピーマン パプリカ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ しょうが	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう	635 26.7 21.1 2.2
8	月			(ごはん)	油ふり 野菜のごま酢和え 沢煮棍	ふたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう	こめ あぶらさとう かたくりこ ごま	606 27.6 19.3 1.7
9	火			チーズ ホットドッグ	ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ グレーゼリー	ワインナー チーズ ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	パン マカロニ ゼリー	647 24.6 30.2 3.0
10	水	二小6年		ごはん	とりそぼろ ツナポテトサラダ かきたま汁	とり だいず ツナ わかめ とうふ たまご	にんじん グリンピース しいたけ コーン きゅうり えのきたけ しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	636 32.5 20.5 1.9
11	木	二小6年		(麦ごはん)	ミートボールのハヤシチュー にんじんとツナのサラダ	とり ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり にんにく なし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ハヤシルウ	590 19.1 17.4 1.8
12	金	村小5年		ごはん	白身魚のオニオンソースかけ じゃがいものそぼろ煮 もやしと玉ねぎのみそ汁	ホキ ふたにく とり みる みそ	たまねぎ にんじん グリンピース もやし だいこん ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	600 25.2 16.3 2.2
16	火	村小5年		(ごはん)	スタミナ丼 ごぼうサラダ とり肉のうすくずし汁	ふたにく とり ぎょうにソーセージ なると とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ ごぼう きゅうり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	こめ ごま あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	635 30.2 17.1 1.9
17	水		みやぎ 水産の日	ごはん	サンマのしょうが焼き 海そうとちくわのサラダ 肉じゃが	サンマ わかめ つのまた みる ちくわ ふたにく	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく しょうが	こめ ドレッシング じゃがいも あぶら さとう	611 24.4 19.7 1.6
18	木			ソース 焼きそば	春巻き 大根サラダ マーラーカオ	ふたにく あおり ツナ たまご おから	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン だいこん きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら はるさめ ホットケーキミックス さとう ドレッシング ごま こむぎこ	637 21.5 18.7 3.3
19	金	二小1・2年		(麦ごはん)	チリコンカン ガーリックポテト コンソメスープ	ふたにく きゅうにく いんげん豆 ひよこ豆 だいず ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ しめじ セロリ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	676 23.8 24.6 2.6
22	月			ごはん	サケのバターしょうゆ焼き 炒り豆腐 ヨーグルト 切干大根とじゃがいものみそ汁	サケ ふたにく とうふ たまご なると みそ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ にんにく	こめ こむぎこ バター さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	668 32.1 18.9 2.1
24	水			横割り まる丸パン	カットハンバーグ 花野菜サラダ マカロニとベーコンのクリームスープ	ふたにく たまご ベーコン だいず	たまねぎ ブロッコリー きゅうり カリフラワー パプリカ コーン セロリ はくさい にんじん	パン パン マヨネーズ バター かたくりこ ドレッシング さとう マカロニ じゃがいも	654 31.5 26.1 3.0
25	木		いちちゅう 一中 リクエスト まねく 給食	キムカル チャーハン	手作りフライドチキン 春雨サラダ ワンタンスープ	ふたにく とり たまご ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ にら はくさい きゅうり キャベツ もやし しいたけ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう はるさめ ワンタン こむぎこ	635 28.0 21.7 2.9
26	金	村小3年		(麦ごはん)	ポークカレー チーズ入りチョップドサラダ パイナップル	ふたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ にんにく しょうが パイナップル	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド カレールウ クルトン さとう	656 23.0 19.7 2.2
29	月			ごはん	カニ玉の甘酢あんかけ ホイコーロー 春雨と肉団子のスープ	たまご カニかまぼこ ふたにく とり とうふ みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ ピーマン はくさい しいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ	600 26.8 17.6 2.3
30	火			チキン ライス	コロッケ(ソース) ジュリエンスープ バナナ	とり みる ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが コーン キャベツ えのきたけ バナナ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	583 18.4 15.8 2.8
月平均栄養価				エネルギー: 628kcal	たんぱく質: 26.3g	脂質: 21.0g	塩分: 2.3g		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある2日～5日と17日～19日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!  
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!  
「かみかみメニュー」