令和5年度

9 月分 予定献立表

中学校用
○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
後かたづけをきちんとしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体の組織をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（エネルギーになる）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
1	金		1日は キウイフルーツの日です	（麦ごはん）	ビビンバ（焼き肉・ナムル） ビーフンスープ ゴールデンキウイ	ぶたにく　なまあげ ハム	ほうれんそう　にんじん　だいずもやし だいこん　にら　はくさい　メンマ　しいたけ ゴールデンキウイ　しょうが　にんにく	**こめ**　むぎ　サラダあぶら さとう　ごま　ビーフン	804 38.7 21.5 2.5
4	月			ごはん	カレイのフライ（ソース） ぶた肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草とたまごのスープ　オレンジ	カレイ　ぶたにく　たまご とうふ　あぶらあげ **みそ**	たけのこ　キャベツ　あかピーマン　にんじん えのきたけ　たまねぎ　ほうれんそう オレンジ　にんにく　しょうが	**こめ**　サラダあぶら さとう　かたくりこ こむぎこ　パンこ	828 38.0 24.9 2.2
5	火			焼きぶた チャーハン	焼きぎょうざ（3個） わかめスープ パイナップル	ぶたにく　たまご　わかめ ベーコン　とうふ	キャベツ　にら　たまねぎ　にんじん しいたけ　えのきたけ　グリンピース ねぎ　パイナップル	**こめ**　サラダあぶら こむぎこ　ごま	860 28.0 29.9 3.0
6	水	**一中**		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 沢煮椀	ホキ　あぶらあげ ぶたにく	**たまねぎ**　にんじん　だいこん ごぼう　**ねぎ**　しいたけ　グリンピース こんにゃく　しょうが　にんにく	**こめ**　かたくりこ サラダあぶら　さとう **じゃがいも**	794 32.9 20.7 2.3
7	木		**二小 リクエスト給食**	おからパン	手作りフライドチキン コーンポテト コンソメスープ　冷凍みかん	とりにく　たまご　チーズ ウインナー	コーン　キャベツ　にんじん　**たまねぎ** にんにく　セロリ　しめじ　みかん	パン　こむぎこ　サラダあぶら **じゃがいも**　バター	796 39.3 35.5 3.8
8	金			麦ごはん	とりそぼろ 切干大根のゴマネーズサラダ 豆腐とえのきたけのみそ汁	とりにく　だいず　ツナ のり　とうふ　あぶらあげ **みそ**	にんじん　しいたけ きりぼしだいこん キャベツ　**きゅうり**　えのきたけ だいこん　**ねぎ**　グリンピース　しょうが	**こめ**　むぎ　サラダあぶら かたくりこ　マヨネーズ さとう　**じゃがいも**　ごま	839 43.6 24.1 3.0
11	月			麦ごはん	ショウロンポウ（2個） チョレギサラダ　韓国のり ジャージャン豆腐	ぶたにく　とりにく　のり ぶたレバー　なまあげ **みそ**	キャベツ　たまねぎ　きゅうり　にんじん たけのこ　ねぎ　しいたけ　にら しょうが　にんにく	**こめ**　むぎ　こむぎこ ドレッシング　ごま　さとう サラダあぶら　かたくりこ	849 31.1 27.2 3.0
12	火			ごはん	サケのみそチーズ焼き 三陸わかめとカニカマの和え物 宮城の芋煮　巨峰（2個）	サケ　チーズ　わかめ カニかまぼこ　ぶたにく とうふ　**みそ**　かんてん	**きゅうり**　コーン　こまつな　にんじん だいこん　ごぼう　しめじ　はくさい こんにゃく　**ねぎ**　しょうが　きょほう	**こめ**　さとう　ごま **さといも**　サラダあぶら	780 38.3 21.0 3.3
13	水			バターロール パン	ハムとほうれん草のたまご焼き 花野菜サラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	たまご　チーズ　ハム ベーコン　スキムミルク なまクリーム	**たまねぎ**　ほうれんそう　ブロッコリー カリフラワー　**きゅうり**　あかピーマン コーン　にんじん　マッシュルーム　キャベツ	パン　マヨネーズ　サラダあぶら さとう　ドレッシング　バター **じゃがいも**　ベシャメルルウ	895 34.8 40.9 3.6
14	木			ごはん	サンマのかば焼き 小松菜のおかかがらめ とり肉のうすくず汁　バナナ	サンマ　おかか　とりにく なると　とうふ	こまつな　にんじん　キャベツ　ねぎ えのきたけ　チンゲンサイ　バナナ	**こめ**　サラダあぶら さとう　かたくりこ	847 31.3 24.8 2.3
15	金		15日は ひじきの日です	ごはん	カニ玉の甘酢あんかけ ひじきの中華サラダ ワンタンスープ　ピーチゼリー	たまご　カニかまぼこ ひじき　ツナ　ぶたにく	ねぎ　キャベツ　コーン　にんじん たまねぎ　もやし　チンゲンサイ しょうが	**こめ**　さとう　かたくりこ サラダあぶら　ワンタン ドレッシング　ゼリー	758 28.9 19.5 2.9
19	火			麦ごはん	チリコンカン キャベツとコーンのサラダ ジュリエンヌスープ	ぶたにく　とりにく インゲンまめ　ひよこまめ だいず　ハム　ベーコン	にんじん　たまねぎ　トマト　キャベツ きゅうり　コーン　えのきたけ にんにく	**こめ**　むぎ　サラダあぶら ドレッシング	817 39.7 20.7 3.0
20	水		今月の魚は「シラス」です！ **みやぎ 水産の日**	シラスと青菜 入りごはん	肉入りたまご焼き ごぼうサラダ もやしと豆腐のみそ汁	シラス　たまご　ハム ぶたにく　あぶらあげ とうふ　**みそ**	こまつな　たまねぎ　にんじん　ねぎ ごぼう　きゅうり　もやし　えのきたけ こんにゃく	**こめ**　ごま　サラダあぶら さとう　マヨネーズ	825 33.5 30.6 3.2
21	木			ココア 揚げパン	ミートボール（3個） まめサラダ ミネストローネ	とりにく　だいず　ハム ベーコン	たまねぎ　きゅうり　えだまめ　セロリ コーン　キャベツ　にんじん　トマト にんにく	パン　さとう　サラダあぶら パンこ　ドレッシング　マカロニ マヨネーズ　じゃがいも　オリーブゆ	814 34.5 43.9 3.5
22	金		**一中 リクエスト給食**	ごはん	サバの塩焼き キャベツときゅうりの梅和え せんべい汁　もちアイス	サバ　ちくわ　とりにく	きゅうり　キャベツ　うめ　ごぼう はくさい　にんじん　ねぎ　しいたけ こんにゃく	**こめ**　せんべい　さとう もち	863 30.4 31.0 2.9
25	月	**一中**		（麦ごはん）	あぶらふ丼　　オレンジ にんじんとツナのサラダ 切干大根とじゃがいものみそ汁	ぶたにく たまご　ツナ あぶらあげ　**みそ**	たまねぎ　ねぎ　しいたけ　みつば にんじん　きゅうり　きりぼしだいこん えのきたけ　オレンジ	**こめ**　むぎ　あぶらふ マヨネーズ　じゃがいも かたくりこ　さとう	831 36.2 23.2 2.6
26	火			ごはん	カツオとこおり豆腐の揚げ煮 筑前煮 すまし汁	カツオ　こおりとうふ なると　とうふ　わかめ とりにく	にんじん　ごぼう　たけのこ　しいたけ さやえんどう　ねぎ　しょうが こんにゃく	**こめ**　サラダあぶら　さとう かたくりこ　さといも	807 39.2 21.6 3.0
27	水			ナン	ひき肉のカレー シーザーサラダ フルーツ入りミルクゼリー	ぶたにく　だいず スキムミルク　ベーコン チーズ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり トマト　グリンピース　にんにく　しょうが コーン　みかん　パイン　もも　レモン	ナン　じゃがいも サラダあぶら　クルトン マヨネーズ　カレールウ	828 35.0 28.3 3.7
28	木		**お月見 献立**	まいたけ ごはん	ちくわとさつまいもの天ぷら 海そうサラダ 白玉団子汁	とりにく　あぶらあげ　ハム ちくわ　あおのり　わかめ ミル　つのまた　こおりとうふ	まいたけ　にんじん　さやえんどう ごぼう　きゅうり　コーン　キャベツ だいこん　ねぎ　こんにゃく	**こめ**　**もちごめ**　サラダあぶら さとう　さつまいも　ドレッシング てんぷらこ　しらたまもち	832 28.7 23.5 3.2
29	金		**村小 リクエスト給食**	ごはん	特製焼き肉 アメリカンサラダ マカロニと野菜のスープ	ぶたにく　ハム　ベーコン	たまねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン にんじん　しめじ　ほうれんそう にんにく　しょうが　パセリ　レモン	**こめ**　こむぎこ　じゃがいも サラダあぶら　マカロニ さとう	807 29.7 25.6 3.0
月平均栄養価				エネルギー：　824kcal	たんぱく質：　34.6ｇ	脂質：　27.0ｇ	塩分：　3.0ｇ		

※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6日～8日と12日、13日は**「地場産品給食の日」**です。材料の**太字**は町内産です。

丈夫な歯をつくろう！「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」