

令和6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

				献立名		使用する主な材料			栄養価		
日	曜	給食がない学校	行事食等	主 食	おかず	 赤色の食品 (体の組織をつくる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (エネルギーになる)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		
2	月	一中	1日は キウイフルーツの日です	ごはん	 キビナゴのかりかり揚げ(3個)  もやしの中華和え  ジャージャー豆腐 ゴールデンキウイ	 キビナゴ ハム かんてん ふたにく ふたレバー なまあげ みそ	もやし きゅうり にんじん だけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ サラダあぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも	852 32.3 28.9 2.8		
3	火		二中 リクエスト給食	わかめ ごはん	サケのみそマヨネーズ焼き キャベツときゅうりの梅和え みそ野菜スープ オレンジ	 わかめ サケ ちくわ ふたにく みそ	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ うめ にんじん たまねぎ もやし にら コーン オレンジ	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら	772 33.5 22.6 3.7		
4	水			おからパン	 洋風たまご焼き  イタリアンサラダ  ボークビーンズ	 たまご チーズ ハム ふたにく だいず	たまねぎ ほうれんそう えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー グリーンピース にんじん にんにく トマト	パン さとう サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	808 41.5 35.6 3.5		
5	木			(ごはん)	 スタミナ弁  ごぼうサラダ  とり肉のうすくず汁	 ふたにく ハム とりにく なると とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ ねぎ だけのこ にんにく しょうが ごぼう きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	848 37.8 27.3 2.6		
6	金			麦ごはん	 チリコンカン 肉団子のコンソメスープ フルーツ和え	 ふたにく とりにく インゲンまめ ひよこまめ だいず	にんじん たまねぎ にんにく トマト コーン はくさい みかん もも パイン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも かたくりこ ゼリー	838 32.4 15.6 3.2		
9	月			(ごはん)	ハヤシライス 豆のサラダ 梨	 ふたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト きゅうり えだまめ コーン なし	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら ドレッシング マヨネーズ ハヤシルウ	793 29.0 22.5 1.9		
10	火	一中		ごはん	酢豚 豆もやしのナムル  うすら卵と豆腐のスープ	 ふたにく うすらたまご とうふ なると	ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ だいずもやし きゅうり にんにく はくさい ねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	812 33.8 26.2 3.1		
11	水			食パン いちごジャム	ハニーマスタードチキン ツナサラダ 塩ガーリックスパゲティ	 とりにく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく	パン ジャム こむぎ ドレッシング サラダあぶら はちみつ さとう スパゲティ オリーブ油	911 42.0 24.6 4.1		
12	木			(麦ごはん)	あぶらふき 筑前煮 もやしと厚揚げのみそ汁	 ふたにく たまご とりにく なまあげ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ こねぎ にんじん ごぼう だけのこ こんにゃく さやえんどう もやし えのきたけ	こめ むぎ あぶらふ かたくりこ さとう サラダあぶら	765 34.8 21.8 2.3		
13	金		15日は ひじきの日です	ごはん	白身魚のチリソースかけ ひじきの中華サラダ もやしと豚肉のスープ	 ホキ ひじき ツナ ふたにく	ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし だいこん にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング	780 31.7 21.5 2.2		
17	火		お月見 献立	まいだけ ごはん	ささかまとさつまいもの天ぷら わかめとツナの和え物 白玉団子汁	 とりにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり わかめ ツナ こおりどうふ	まいだけ にんじん ごぼう さやえんどう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく	こめ もちこめ サラダあぶら さとう さつまいも てんぷらこ ドレッシング しらすたまち	842 30.0 25.6 3.1		
18	水		今月の魚は 「サンマ」です！ みやざ 水産の日	麦ごはん	 サンマの蒲焼き  小松菜のごま和え  宮城のいも煮	 サンマ ちくわ ふたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ はくさい こんにゃく	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま さといも かたくりこ	807 27.6 28.5 2.6		
19	木			バターロール パン	 チーズハンバーグ カラフルサラダ 巨峰(2個) ABCマカロニスープ	 とりにく チーズ ハム ベーコン ふたにく	トマト キャベツ にんじん パプリカ きゅうり ブロッコリー たまねぎ しめじ パセリ きよほう	パン さとう サラダあぶら ドレッシング マカロニ デミグラスルウ	845 32.7 37.2 4.0		
20	金			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ ホイコーロー 中華春雨スープ パナナ	 たまご かにかまほこ ふたにく ハム なると みそ	ねぎ にんじん キャベツ だけのこ パプリカ ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ はくさい えのきたけ パナナ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら はるさめ	790 31.9 19.3 3.4		
24	火			ごはん わかめふりかけ	 サバの塩焼き  切干大根の炒り煮  油揚げのみそ汁	 サバ さつまあげ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん しいたけ だいずもやし だいこん ねぎ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	792 30.5 30.0 3.5		
25	水			きなこ揚げパン	 ミートボール(2個)  ほうれん草とコーンのソテー  パンプキンポタージュ	 きなこと とりにく だいず ウィンナー スkimミルク なまクリーム	ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	こめ パン サラダあぶら さとう バター ベシヤメルルウ	792 32.9 28.7 3.0		
26	木		一中 リクエスト給食	ごはん	 特製焼き肉 アメリカンサラダ 肉じゃが	 ふたにく ハム	たまねぎ レモン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも こめこ	851 33.6 24.9 2.5		
27	金			(麦ごはん)	 ボークカレー  花野菜サラダ  キャラメルプリン	 ふたにく スkimミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング さとう カレールウ	850 29.7 22.2 2.5		
30	月	給食はありません									
月平均栄養価				エネルギー： 819kcal		たんぱく質： 33.2g		脂質： 25.7g		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4日～6日と25日～27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」