令和5年度

9月分 予定献立表

小学校用

○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	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（熱や力になる）	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	618 29.6 17.7 1.9
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	635 30.3 20.4 1.9
5	火			焼きぶたチャーハン	焼きぎょうざ（２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	655 22.4 24.0 2.5
6	水			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**	608 26.3 17.0 1.7
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	607 29.8 27.5 2.7
8	金	二小2年		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	646 33.8 20.1 2.1
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	706 26.9 25.1 2.7
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	600 29.6 17.5 2.7
13	水	二小6年		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	684 27.9 33.1 2.8
14	木	二小6年		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	650 25.8 20.4 1.8
15	金	村小5年		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	600 23.3 16.6 2.4
19	火	村小5年		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	627 31.0 17.6 2.5
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	663 28.3 26.8 2.5
21	木			ココア揚げパン	ミートボール（2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	633 27.1 34.3 2.7
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	680 23.8 25.0 2.3
25	月			（麦ごはん）	あぶらぶ丼　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　あぶらぶ マヨネーズ　じゃがいも かたくりこ　さとう	623 27.6 18.8 2.1
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	624 31.3 18.2 2.5
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	661 28.5 23.5 2.7
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	654 23.1 20.0 2.5
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	627 23.1 22.1 2.3
月平均栄養価				エネルギー：　640kcal	たんぱく質：　27.5ｇ	脂質：　22.3ｇ	塩分：　2.4ｇ		

※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」