

令和6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○

今日の給食目標

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		使用する主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				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)	
2	月		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(2個) もやしの中華和え ジャージャン豆腐 ゴールデンキウイ	キビナゴ ハム かんてん ぶたにく ぶたレバー 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	653 25.8 23.5 2.0
3	火		三年 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 ぶたにく 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	589 27.9 18.4 2.8
4	水	二小5年		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 ぶたにく 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	616 32.4 28.1 2.4
5	木	二小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	ぶたにく 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	657 30.5 22.6 2.0
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	ぶたにく 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 パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも かたくりこ ゼリー	649 25.7 13.7 2.5
9	月			(ごはん)	ハヤシライス 替のサラダ 梨	ぶたにく 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	613 23.4 18.6 1.5
10	火			ごはん	酢豚 豆もやしのナムル うずら卵と豆腐のスープ	ぶたにく うずらたまご 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	620 26.7 21.3 2.2
11	水	二小6年		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	678 31.4 19.4 3.0
12	木	二小6年		(麦ごはん)	あぶら豆腐 鍋前煮 もやしと厚揚げのみそ汁	ぶたにく 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 かたくりこ さとう サラダあぶら	599 28.3 18.5 1.9
13	金	村小5年	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 ぶたにく	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	587 24.4 17.4 1.7
17	火	村小5年	お月見 こんだて 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 こおりとうふ	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 しらすたまご	613 23.9 16.6 2.5
18	水		今月の魚は 「サンマ」です！ みやぎ すいさん 水産の日	麦ごはん	サンマの蒲焼き 小松菜のごま和え 豆苗のいも煮	サンマ ちくわ ぶたにく 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	622 22.4 23.4 2.2
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 ぶたにく	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	638 25.7 29.4 2.8
20	金	二小1・2年		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 ぶたにく 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	606 25.4 16.5 2.6
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	きりぼしだいこん 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	591 23.8 23.1 2.6
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 パンブキンポタージュ	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 ベシメルルウ	643 27.2 24.3 2.4
26	木		いっしゅう 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	ぶたにく 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	661 25.9 21.3 1.9
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	ぶたにく 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	659 24.0 19.0 1.9
30	月			ごはん	手作り春巻き わかめと春雨のサラダ 中華コンソメスープ	ぶたにく わかめ ハム たまご	だけのこ たまねぎ にんじん にら しょうが きゅうり コーン こねぎ	こめ こむぎ さとう サラダあぶら かたくりこ はるさめ	629 21.4 18.6 2.3
月平均栄養価				エネルギー： 628kcal たんぱく質： 26.1g 脂質： 20.7g 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」