



9月分 予定献立表

小学校用

 こんげつ きやうしよくひよう
 今月の給食目標

 あと
 後かたづけをきちんとしよう

○村田野学校給食センター○

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 (熱や力になる)	
1 火			ごはん	特製焼き肉 ポテトサラダ のっぺい汁 オレンジ	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ハム	たまねぎ コーン きゅうり レモン だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく オレンジ	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ かたくりこ	681 29.2 25.4 2.0
2 水	二小5年		おかからパン	タンドリーチキン イタリアンサラダ マカロニとベーコンのクリームスープ	とりにく ヨーグルト チーズ ベーコン だいず スkimミルク	えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	パン おから ほちみつ さとう あぶら ドレッシング マカロニ オリーブ油 じゃがいも ホワイトソース	638 35.1 29.3 2.9
3 木	二小5年		ごはん	あかうろ 赤魚のごまみそ焼き こまつな 小松菜とささみのおかか和え さわにわん 沢煮揚げ 角チーズ	あかうろ とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ チーズ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ しょうが	こめ さとう ごま	586 30.6 18.2 2.4
4 金		↓	ごはん	ソースカツ 和風サラダ 油のみそ汁	ぶたにく ハム かんてん とうふ みそ	にんじん きゅうり もやし えのきたけ だいこん しめじ ねぎ	こめ てんぷらこ ごま パンこ あぶら さとう ドレッシング あぶら油	672 28.9 19.8 2.6
7 月			ごはん	ぶた肉と玉ねぎのしょうが焼き 大根とキャベツのサラダ にらたま汁	ぶたにく ツナ とうふ たまご	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ にら しょうが	こめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ	622 30.2 21.8 1.9
8 火		きなこ揚げ パン	きなこと揚げ パン	ミートボール(2個) ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ	きなこと とりにく だいず ハム ベーコン	たまねぎ ごぼう キャベツ ブロッコリー えだまめ コーン にんじん しめじ	パン あぶら さとう ドレッシング マヨネーズ マカロニ	600 25.1 25.6 2.9
9 水	二小6年 村小6年		(ごはん)	ハヤシライス キャベツときゅうりのレモン和え なし 梨	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パプリカ マッシュルーム にんにく なし	こめ じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう ドレッシング	588 20.4 16.3 2.2
10 木	二小6年 村小6年		ごはん	キピナゴのカリカリ揚げ(2本) もやしの中華和え マーボー豆腐	キピナゴ ハム わかめ とうふ ぶたにく ぶたレバー	もやし きゅうり にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも ドレッシング かたくりこ	617 26.9 21.7 2.2
11 金	村小5・6年		ごはん	とりそばろ 切干大根のゴマネズサラダ まいだけのみそ汁 オレンジ	とりにく だいず ツナ のり わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん グリンピース しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ まいたけ キャベツ しょうが きりぼしだいこん オレンジ	こめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま じゃがいも	631 33.5 18.2 2.4
14 月	村小5年		ごはん	ブルコギ 大根とツナのナムル 中華豆腐スープ	ぶたにく ツナ ハム とうふ	にんじん たまねぎ はくさい にら だいこん きゅうり コーン たけのこ しいたけ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう はるさめ ドレッシング かたくりこ	583 25.4 17.6 2.1
15 火	村小5年	 今月の魚は「サンマ」です！	(ごはん)	ポークカレー マカロニサラダ バナナ	ぶたにく スkimミルク カニかまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり バナナ しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら カレーウ マカロニ マヨネーズ さとう	665 23.4 17.7 2.1
16 水		みやぎ すいさん ひ 水産の日	ごはん	サンマの蒲焼き ほうれん草のごま和え とり肉のうすくず汁	サンマ ちくわ とりにく なると とうふ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	608 25.1 21.1 1.9
17 木	二小2年		バターロール パン	ベーコンとねぎのたまご焼き 花野菜サラダ とり肉と大豆のトマトスープ	たまご チーズ ベーコン とりにく だいず	たまねぎ ねぎ ブロッコリー トマト カリフラワー きゅうり パプリカ コーン にんじん しめじ えだまめ にんにく	パン バター マヨネーズ さとう あぶら ドレッシング オリーブ油	604 28.5 27.2 2.7
18 金		いっちゅう 一中 リクエスト きやうしよく 給食	キムカル チャーハン	ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ わかめスープ もちアイス	ぶたにく とりにく ハム わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にら はくさい ごぼう きゅうり えのきたけ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう こむぎこ ほちみつ マヨネーズ ごま	789 29.2 31.0 3.2
24 木			ごはん	エビチリ ひじきの中華サラダ もやしと豚肉のスープ	えび ひじき ツナ ぶたにく	ねぎ キャベツ コーン もやし だいこん にんじん しょうが にんにく	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ ドレッシング	604 23.5 18.4 2.1
25 金		つきみ お月見 こんだて 献立	ごはん	手作りサケフライ(ソース) わかめとしらすの和え物 白玉団子汁 シャインマスカット(2個)	サケ わかめ シラス とりにく こおりとうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ こんにゃく シャインマスカット	こめ てんぷらこ パンこ あぶら しらすもち ノンオイルドレッシング	680 30.6 16.7 2.2
28 月			むぎ (麦ごはん)	チリコンカン チーズポテト 洋風たまごスープ	ぶたにく とりにく たまご いんげんまめ ひよこめめ だいず ベーコン チーズ ワインナー	にんじん たまねぎ トマト チンゲンサイ えのきたけ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター かたくりこ	638 29.5 18.6 3.0
29 火			ごはん	サバの竜田揚げ こまつな いそべあ 小松菜の磯辺和え けんちん汁	サバ ささかまぼこ のり とうふ あぶらあげ	こまつな もやし だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	623 24.7 23.6 1.7
30 水		にしょう 二小 リクエスト きやうしよく 給食	ごはん	とりのから揚げ 春雨サラダ なめこ汁 レモンソーダゼリー	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ゼリー	656 26.4 18.4 2.1

月平均栄養価

エネルギー：636kcal

たんぱく質：27.7g

脂質：21.4g

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1日～4日と15日～18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」