



9月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

 こんげつ きゅうしよくひよう
 今月の給食目標

 あと
 後かたづけをきちんとしよう

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
			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 (熱ゆ力になる)	
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	516 22.5 19.4 1.7
2 水		↓	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 だいた 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 オリーブゆ じゃがいも ホウイソース	463 25.3 20.5 2.2
3 木			給食はありません					
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 あぶらゆ	490 22.1 13.7 2.2
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	451 22.0 15.1 1.5
8 火		きなこ揚げ パン	ごはん	ミートボール ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ	きなこ とりにく だいた 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	377 15.5 15.9 1.9
9 水			(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	420 14.0 10.7 1.7
10 木			ごはん	キビナゴのかりかり揚げ(2本) もやしの中華和え マーボー豆腐	キビナゴ 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	454 19.6 15.8 1.8
11 金			ごはん	とりそぼろ 切干大根のゴマネーズサラダ まいだけのみそ汁 オレンジ	とりにく だいた 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	455 24.8 12.2 1.9
14 月			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 ほうきい 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	423 18.5 12.0 1.7
15 火		 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 カニがまほこ	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 パナナ 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	488 16.3 12.0 1.5
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	463 18.9 16.3 1.7
17 木		↓	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 だいた	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 オリーブゆ	401 19.4 17.8 1.8
18 金			給食はありません					
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	433 16.5 12.5 1.7
25 金		お月見 こんだて 献立	ごはん	手作りサケフライ わかめとしらすの和え物 根菜汁 シャインマスカット	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 ノンオイルドレッシング あぶら	487 21.6 10.9 1.8
28 月			(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 だいた 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	459 21.3 12.2 2.4
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 ささかまほこ 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	444 16.9 16.0 1.4
30 水		にしょう 二小 リクエスト きゅうしよく 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	479 18.3 12.0 1.8
月平均栄養価			エネルギー：453kcal		たんぱく質：19.6g		脂質：14.4g	塩分：1.8g

※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～2日、4日、15日～17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」

