

9月 学校給食献立予定表

令和2年度

矢祭町学校給食センター

日	曜	献立表 	きいろの仲間 <small>なま</small> 体温を保ち、体を動かす力のもとになる 炭水化物 脂質 	あかの仲間 <small>なま</small> 血や肉、骨や歯をつくるもとになる たんぱく質 無機質 	みどりの仲間 <small>なま</small> 体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質 	家で食べてほしい食品 	栄養成分表示				お休みの学校	
							エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g		
1	火	【カミング30】 麦ごはん さんまの梅煮 もやしのおひたし けんちん汁	牛乳 麦ごはん 里芋 米油	さんまの梅煮 豆腐 みそ	小松菜 もやし にんじん こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう	くだもの	625	23.9	21.8	1.8		
							718	26.2	22.5	2.0		
2	水	フルーツパン じゃがいもミートグラタン 野菜マリネ オニオンスープ	牛乳 フルーツパン じゃがいも ベーコン 米油 上白糖	豚ひき肉 チーズ	たまねぎ ピーマン トマト きゅうり キャベツ パプリカ ほうれん草 パセリ	かいそう	693	25.6	22.9	2.6	中学校	
							859	31.5	27.7	3.3		
3	木	ごはん メンチカツ こんにゃくサラダ 田舎汁	牛乳 ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	メンチカツ 生揚げ みそ わかめ	こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう にんじん きゅうり もやし	きのこ	662	19.6	19.5	1.8		
							782	22.4	21.8	2.1		
4	金	三色そばろごはん ちぐさおえ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 ごはん 米油 上白糖 春雨 ごま じゃがいも	鶏ひき肉 炒り卵 いか ハム わかめ みそ 煮干し粉 豆腐	グリーンピース キャベツ もやし ほうれん草 にんじん ねぎ	くだもの	683	31.0	19.4	2.3		
							836	37.6	23.4	2.8		
7	月	麦ごはん 鶏肉とこんにゃくの味噌がらめ 磯和え 茄子のみそ汁	牛乳 麦ごはん 上白糖 ごま 米油 じゃがいも	鶏肉 みそ のり 油揚げ みそ 煮干し粉	しょうが こんにゃく ほうれん草 にんじん もやし なす	こぎかな	624	23.2	18.8	2.0		
							737	26.8	21.2	2.3		
8	火	【カミング30】 麦ごはん 白身魚の味噌蒸し 五目きんぴら すまし汁	牛乳 麦ごはん 三温糖 ごま	メルルーサ みそ さつま揚げ 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン 干しいたけ 小松菜 ねぎ	くだもの	692	29.2	22.4	2.5	中学校	
							823	33.9	25.3	3.0		
9	水	食パン ホイップハニー 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 食パン ホイップハニー 米油 三温糖 じゃがいも	鶏肉 豚肉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん にんにく 大根 かぶ パセリ	かいそう	594	31.5	18.6	2.9	中学校	
							723	37.8	21.3	3.6		
10	木	麦ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き 五目ビーフン きのこスープ	牛乳 麦ごはん 三温糖 ビーフン ごま油	豚肉 えび いか 豆腐 わかめ	りんご たまねぎ レモン汁 にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ えのき しめじ 小松菜	いも	659	27.4	20.8	2.6		
							778	31.8	23.5	3.0		
11	金	麦ごはん かぼちゃコロッケ おかかおえ 油揚げのみそ汁	牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ じゃがいも	かつお節 油揚げ みそ 煮干し粉	しめじ 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ えのき	かいそう	664	25.2	19.8	2.4		
							803	30.3	23.2	2.7		
14	月	五目チャーハン 小籠包 もやしと小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 ごはん 米油 ごま油 ごま 三温糖 マロニー	焼き豚 炒り卵 ショウロンポー 錦糸卵 ハム	しょうが ねぎ にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ほうれん草	にゅうせいひん	637	23.1	22.1	2.3		
							782	28.1	25.9	3.0		
15	火	【カミング30】 ごはん 鮭の中落フライ スタミナ炒め 豆腐の味噌汁	牛乳 ごはん 米油 じゃがいも	鮭中落フライ 豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが 小松菜 ねぎ	きのこ	705	33.2	19.1	3.3		
							868	39.3	21.4	2.7		
16	水	米粉パン ハンバーグのきのこソース掛け グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 米粉パン 砂糖 ベーコン	ハンバーグ	しめじ マッシュルーム えのき 干しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン チンゲン菜 たまねぎ にんじん	まめ	622	30.8	21.3	2.1		
							692	33.9	22.8	3.9		
17	木	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 麦ごはん じゃがいも	鶏もも肉 かにかまぼこ 油揚げ みそ 煮干し粉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 切り干し大根 ねぎ ほうれん草	こぎかな	617	27.3	17.1	2.9		
							762	32.3	19	2.5		
18	金	【食育の日】 福島県産黒毛和牛のビビンバ丼 じゃこ入りナムル 中華コーンスープ	牛乳 麦ごはん 砂糖 ごま油 ごま でんぶん	福島県産黒毛和牛 錦糸卵 ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵	キャベツ コーン にんじん ほうれん草 チンゲン菜 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし ゼンマイ たけのこ	にゅうせいひん	630	23.8	19.8	3.1		
							751	27.7	22.4	3.4		
21	月	 敬老の日										
22	火	 秋分の日										
23	水	【がんばれ新人戦献立】 ポークカレーライス ひじきのマリネ 梨	牛乳 麦ごはん じゃがいも カレールー 米油	豚肉 粉チーズ ひじき ハム チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ セロリ りんご 梨	まめ	576	21.2	19.9	2.9		
							679	24.3	22.3	3.5		
24	木	全校給食お休み										
25	金	全校給食お休み										
28	月	肉みそラーメンスープ もち米肉団子 春雨サラダ ぶどうゼリー	牛乳 中華麺 三温糖 春雨	豚ひき肉 もち米肉団子 いか	にんじん ねぎ たまねぎ もやし 干しいたけ しょうが にんにく きくらげ きゅうり ぶどうゼリー	にゅうせいひん	679	35.1	18.6	3.1		
							921	46.4	22.8	3.9		
29	火	【カミング30】 ごはん 健骨ふりかけ 揚げ出し豆腐のひき肉あんかけ 豚汁	牛乳 ごはん 米油 でんぶん 三温糖 ごま じゃがいも	揚げ出し豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 豆腐	たまねぎ ねぎ 万能ねぎ しょうが にんじん 大根 ごぼう	きのこ	683	27.4	19.6	1.7		
							795	30.9	21.5	1.9		
30	水	コッペパン マカロニグラタン 野菜マリネ コーンポタージュ	牛乳 コッペパン マカロニ じゃがいも 米油 ベーコン	鶏肉 えび チーズ	たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ パプリカ にんじん パセリ	まめ	719	28.2	25.8	2.7		
							840	32.6	29.5	3.2		
☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。							充足率	101%	101%	111%	125%	
☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。								95%	90%	101%	119%	

たんぱく質摂取基準値: 小学校21~33g、中学校27~42g 脂質摂取基準値: 学校給食によるエネルギー全体の20%~30%
 ☆今月は、お米、米粉、たまご、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、もち米が矢祭町で作られたものです。
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。