



9月の献立予定表



令和2年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	からだの調子を整える	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
1 (火)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き なめたけあえ どさんこ汁	牛乳	あじ	ほうれん草	ごはん	さとう	595	29.0	15.8	327	2.4		
		みそ	かまぼこ	にんじん	じゃがいも	バター	750	34.9	17.7	352	3.0		
2 (水)	ソフト麺 牛乳 いかの天ぷら じゅうねん和え うどん汁	牛乳	いか	キャベツ	ソフト麺	こむぎ粉	646	34.6	3.0	327	3.3	鮫小5年生 古小5年生 古中	
		たまご	とり肉	にんじん	インゲン	えごま	799	42.0	17.7	354	4.2		
3 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のこうみ焼き 五色和え じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	ごはん	ごま	631	26.4	21.5	301	2.0	鮫小5年生 古小5年生	
		青のり	かまぼこ	にんじん	さとう	じゃがいも	797	32.0	25.1	320	2.5		
4 (金)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉	にんじん	麦ごはん	じゃがいも	640	21.1	18.4	298	2.5	古小5年生	
		わかめ	まわかめ	インゲン	サラダ油	カレールー	746	25.2	21.1	314	3.1		
7 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き キャベツと油揚げのいため物 かぼちゃのみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	麦ごはん	さとう	591	27.0	16.6	324	2.2		
		油揚げ	とうふ	キャベツ	サラダ油		837	32.8	18.7	349	2.7		
8 (火)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ ごぼうサラダ ぶた肉とやさいのみそ汁	牛乳	かつお	ごぼう	ごはん	サラダ油	666	26.4	25.2	321	2.0	古小2年生 古小6年生	
		ぶた肉	とうふ	キャベツ	ごま	マヨネーズ	807	31.6	29.4	345	2.4		
9 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース カラフルひじきサラダ けんちん汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	ごはん	こむぎ粉	638	26.7	20.9	328	2.1		
		ひじき	かまぼこ	しめじ	さとう	ごま油	793	32.4	24.3	354	2.6		
10 (木)	ミートサンドパン 牛乳 フレンチサラダ ポトフ 巨ぼう(1人2コ)	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	コッパン	バター	647	27.2	23.6	329	3.2		
		だいず	ツナ	キャベツ	さとう	オリーブオイル	786	32.8	27.8	357	4.1		
11 (金)	ごはん 牛乳 しろみ魚のあますあんかけ 春雨サラダ ちゅうかコンスープ ミニトマト(1人2コ)	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	ごはん	かたくり粉	614	23.0	17.9	299	2.2	古小	
		たまご		ピーマン	春雨	さとう	771	27.7	20.5	317	2.7		
14 (月)	麦ごはん 牛乳 サケのみそ焼き 切干大根のマヨ和え とうふのみそ汁	牛乳	サケ	切干大根	麦ごはん	さとう	616	26.0	21.1	325	2.2		
		みそ	ツナ	インゲン	マヨネーズ		771	31.4	24.5	350	2.7		
15 (火)	ごはん 牛乳 とりのなんばん漬け ハンサンスー きのこスープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	ごはん	かたくり粉	645	26.1	22.5	283	2.7	古小6年生 古中	
		たまご	ハム	にんじん	サラダ油	さとう	790	31.1	24.9	295	3.1		
16 (水)	ごはん 牛乳 さばのお焼肴 ちくぜん煮 かき玉みそ汁	牛乳	さば	にんじん	ごはん	サラダ油	673	28.8	26.5	331	2.2	古中	
		とり肉	とうふ	だいこん	さとう		850	35.0	31.2	358	2.7		
17 (木)	こくとパン 牛乳 しろみ魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ アルファベットスープ	牛乳	メルルーサ	ピーマン	こくとパン	マカロニ	621	29.9	19.5	418	3.3	古中	
		チーズ	とり肉	コーン			756	36.2	22.7	467	4.2		
18 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ポテトサラダ あおなのみそ汁	牛乳	とり肉	にんじん	ごはん	さとう	615	27.7	19.0	290	2.1	鮫小	
		ハム	油揚げ	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	775	33.1	21.8	306	2.6		
23 (水)	ラッキースター給食 ちゅうか丼(麦ごはん) 牛乳 だいこんサラダ なるとのちゅうかスープ 青りんごゼリー	牛乳	ぶた肉	にんじん	麦ごはん	サラダ油	617	23.9	15.2	334	2.4		
		イカ	うずらたまご	チンゲンサイ	ごま油	かたくり粉	760	28.8	17.2	361	3.0		
24 (木)	食パン 牛乳 手作りハムカツ パックソース ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	ハム	ブロッコリー	食パン	こむぎ粉	653	27.7	25.8	329	3.5	鮫中	
		たまご	ツナ	キャベツ	パン粉	サラダ油	799	33.8	30.4	357	4.5		
25 (金)	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ごまあえ さつま汁	牛乳	さば	キャベツ	ごはん	さとう	674	24.8	23.0	325	2.3	鮫中	
		とり肉	とうふ	インゲン	ごま	さつまいも	852	30.1	27.0	350	2.9		
28 (月)	ごはん 牛乳 サケのこうみ焼き あつ揚げのみそいため なめこ汁	牛乳	サケ	キャベツ	ごはん	ごま油	643	31.2	21.3	379	2.3	古中	
		ぶた肉	生揚げ	インゲン	サラダ油		814	38.0	24.8	417	2.8		
29 (火)	ごはん 牛乳 ちくわの2色揚げ(磯辺、カレー) おひたし とん汁	牛乳	ちくわ	キャベツ	ごはん	サラダ油	652	26.9	18.3	325	2.3	古小	
		青のり	ぶた肉	ほうれん草			809	31.2	20.7	347	2.6		
30 (水)	ごはん 牛乳 手作りしゅうまい(1人2コ) ちゅうか和え わかめスープ	牛乳	ぶた肉	だけのこ	ごはん	さとう	554	21.1	17.0	378	2.1	古小	
		ツナ	わかめ	小ねぎ	ごま油	かたくり粉	722	25.4	19.4	301	2.6		

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
<p>まだまだ暑い日が続くので、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけて生活しましょう。今月は、8日(火)が「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。23日(水)は「ラッキースター給食」です。星型のにんじんを見つけられるかな?お楽しみに♪旬の野菜も、夏野菜から、秋に収穫される食材が多くなっていく時期です。毎日の給食を好き嫌いせずに食べて、元気にすごしましょう。</p>	<p>こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、たまご、なめこ、えごま、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト</p>	エネルギー kcal	632	650	799	830
		たんぱく質 g	26.8	18~32	32.3	25~40
		脂質 g	26.8	18~22	23.3	24~28
		カルシウム mg	324	350	388	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.0	2.5