

9月 学校給食献立予定表

令和3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>なにかま</small> 体温を保ち、体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 <small>なにかま</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>なにかま</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	栄養成分表示				家で食べてほしい食品	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	水	フルーツパン じゃがいもミートグラタン 野菜マリネ アルファベットスープ	牛乳	フルーツパン じゃがいも アルファベットマカロニ	豚肉 チーズ 鶏肉	玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	こざかな	712	27.7	23.6	2.2	中学校
								866	33.2	27.6	2.7	
2	木	麦ごはん さんまの梅煮 五目ビーフン 和風みそ汁(原先生りクエスト)	牛乳	麦ごはん ビーフン ごま油	さんまの梅煮 豚肉 えび いか 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン キャベツ ねぎ	いも	623	28.2	17.8	2.7	中学校
								723	31.3	19	3.1	
3	金	チキンカレーライス ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳	麦ごはん カレールー じゃがいも 米油	鶏肉 粉チーズ ひじき ハム ダイスチーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが セロリ パセリ トマト りんご キャベツ	まめ	565	21.1	18.9	2.8	中学校
								665	24.2	21.1	3.3	
6	月	【中学校1-1献立】 わかめごはん 鶏肉の照り焼き 磯和え 肉じゃが 梨	牛乳	麦ごはん じゃがいも 車麩 三温糖	鶏肉 刻みのり 豚肉	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース 干しいたけ 梨	にゅうせいひん	609	26.1	14.6	2.1	中学校
								772	31.6	17.4	2.5	
7	火	【カミング30】 麦ごはん さんまのかば焼き ごま和え すまし汁	牛乳	麦ごはん 三温糖 すりごま	さんま かつお節 豆腐 白身魚と豆腐の団子 わかめ	ほうれん草 もやし にんじん 小松菜 ねぎ	かいそう	646	27	20.4	1.7	中学校
								792	33.6	24.7	2.0	
8	水	ナン キーマカレー 根菜サラダ	牛乳	ナン カレールー	豚肉 鶏肉 大豆ミート	にんじん パセリ りんご れんこん ごぼう 大根 パセリ にんじん	いも	559	21.8	20.8	2.7	中学校
								684	26.3	23.9	3.3	
9	木	【中学校1-2献立】 麦ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き きのこあえ けんちん汁 巨峰	牛乳	麦ごはん 里芋 三温糖	豚肉 かつお節 味噌 豆腐	りんご 玉ねぎ にんにく 白菜 しょうが えのき しめじ 大根 キャベツ 小松菜 にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう 巨峰	くだもの	658	27.5	21.5	1.5	中学校
								777	32	24.3	1.8	
10	金	ごはん 白身魚のチリソース掛け もやしと小松菜のナムル もずくスープ	牛乳	ごはん でんぶん 米油 ごま油 ごま じゃがいも	ほき 鶏卵	玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし にんじん ねぎ	きのこ	631	25.9	16.1	2.8	中学校
								753	30	17.9	3.4	
13	月	ごはん 黒毛和牛のメンチカツ 蒟蒻サラダ 田舎汁	牛乳	麦ごはん 米油 三温糖 すりごま	生揚げ わかめ 味噌	もやし にんじん きゅうり 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	こざかな	662	19.6	19.5	1.9	中学校
								782	22.4	21.8	2.2	
14	火	【カミング30】 麦ごはん 鮭の塩焼き 豚しゃぶサラダ なめこ汁	牛乳	麦ごはん 胡麻ドレッシング	鮭 豚肉 わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ビーマン こんにゃく なめこ ねぎ 大根 小松菜	きのこ	625	19	19	1.6	中学校
								736	33.9	36.3	1.9	
15	水	米粉パン 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳	米粉パン 米油 砂糖	鶏肉	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ほうれん草	まめ	735	19	31.5	2.8	中学校
								848	39.3	20.4	3.3	
16	木	【がんばれ新人戦！応援献立】 麦ごはん とんかつ キャベツサラダ キムチスープ オレンジ	牛乳	麦ごはん 米油 三温糖 じゃがいも 米油	とんかつ 豚肉	りんご レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ 大根 キムチ オレンジ	こざかな	598	31.5	18.3	1.7	中学校
								838	38.3	16.5	2.0	
17	金	【お月見献立】【食育の日】 栗ご飯 メープルサーモンの西京焼き 塩昆布和え 舞茸と小松菜のみそ汁(田野先生りクエスト) お月見ゼリー	牛乳	栗ごはん じゃがいも	メープルサーモンの西京焼き 塩昆布 豆腐 味噌 煮干し粉	キャベツ きゅうり にんじん かぶ 舞茸 小松菜	にゅうせいひん	650	25.5	14.9	2.0	中学校
								693	29.7	18	2.6	
20	月	敬老の日										
21	火	ごはん 白身魚と青大豆の胡麻味噌焼き 小松菜のかりかり和え 減塩豚汁	牛乳	ごはん 上白糖 さつまいも ごま油	たら 青大豆 味噌 豚肉	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	くだもの	651	33.1	16.3	1.9	中学校
								774	35.4	25.6	2.2	
22	水	丸パン エビかつ タルタルソース 海藻サラダ シチュー	牛乳	丸パン 米油 タルタルソース じゃがいも ホワイトルー	鶏肉 海藻サラダ	キャベツ 大根 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん 白菜	にゅうせいひん	675	25.4	21.7	2.8	中学校
								839	31.1	23.2	3.5	
23	木	秋分の日										
24	金	三色そばろごはん ちぐさし和え 青菜のみそ汁	牛乳	ごはん サラダ油 上白糖 春雨 ごま じゃがいも	鶏肉 炒り卵 いか ハム 油揚げ	グリンピース キャベツ もやし ほうれん草 にんじん ねぎ	きのこ	698	31	20.7	2.2	中学校
								852	37.4	24.8	2.6	
27	月	カレーうどん わふうサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	ソフトめん カレールー	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ キャベツ 小松菜 黄桃 パイン みかん りんご カクテルゼリー	いも	642	24	16.5	1.7	中学校
								831	30.4	18.7	2.0	
28	火	【カミング30】 ごはん ハンバーグきのこソースがけ ブロッコリーの梅おかつ和え じゃがいものみそ汁	牛乳	ごはん じゃがいも	ハンバーグ 味噌 煮干し粉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 干しいたけ えのき ブロッコリー きゅうり にんじん 白菜	かいそう	686	27.8	19.6	2.6	中学校
								849	33	22.2	3.1	
29	水	メロンパントースト 野菜サラダ ポトフ	牛乳	食パン 無塩バター グラニュー糖 米油 じゃがいも	豚肉	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 大根 かぶ パセリ	まめ	701	21.5	23.2	2.2	中学校
								850	25.6	26.8	2.7	
30	木	ごはん あじのもろみ漬け スタミナ炒め 恐怖のみそ汁(本田指導主事リクエスト)	牛乳	ごはん 麩 米油 じゃがいも 白玉麩	あじのもろみ漬け 豚小間肉 味噌 煮干し粉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ビーマン いら えのき 小松菜	くだもの	625	30.0	15.1	2.0	小学校
								736	36.1	16.7	2.4	
							充足率	100%	100%	107%	114%	
								95%	90%	98%	108%	

☆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。

☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので月の平均数値により表示しています。

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。