

令和5年

9月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



9月の目標
● 朝食の大切さを知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・こまつな・きゅうり
キャベツ・レタス・なす・サラダ白菜 など



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	まいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 651 352
	さばの一夜干し	さば			
	おびだし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		
	いなか汁	削り節 ちくわ 油揚げ みそ こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	中 776 384
	◎焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう 大豆バター	
月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 615 285
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	植物油 パン粉 でん粉 小麦粉	
	マーボーなす	豚肉 みそ 大豆たんぱく	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ もやし なす にら	米油 さとう でん粉 ごま油	中 764 309
	わかめスープ	削り節 なたと わかめ	にんじん たまねぎ しめじ		
	大学いも			さつまいも 米油 さとう はちみつ	
火	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	小 659 366
	赤魚の白醤油焼き	赤魚		さとう	
	ごまマヨ和え		こまつな もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング	中 778 394
	豚汁	豚肉 削り節 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
	アーモンド			アーモンド	
水	チーズパン・牛乳	チーズ 牛乳		パン	小 650 447
	ほきフライ・トマトソース	ほき	トマト缶	パン粉 小麦粉 でん粉 米油 さとう	
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな コーン 赤ピーマン	和風ドレッシング	中 832 516
	ポトフ	ベーコン 削り節	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ いんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
	グリーンハウスみかん		みかん		
木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 630 337
	納豆	納豆			
	肉じゃが	豚肉 削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	米油 じゃがいも さとう	中 757 369
	ごまたくあん		だいこん	ごま	
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	にんじん だいこん はくさい ねぎ チンゲンサイ	でん粉	
金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 639 431
	厚揚げの炒め物	豚肉 生揚げ	たまねぎ にんにく しめじ 赤ピーマン	米油 ごま油	
	こぎつねサラダ	油揚げ	キャベツ こまつな にんじん コーン	塩ドレッシング さとう	中 769 506
	なすのみそ汁	削り節 みそ	たまねぎ にんじん なす いんげん		
	わらびもち	きなこ		さとう 水あめ 加工でん粉	
月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 641 339
	いかナゲット	いか 大豆粉 大豆たんぱく		なたね油 さとう 小麦粉 でん粉	
	チーズサラダ	チーズ	きゅうり ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン	ルツパドレッシング さとう	中 (給食なし)
	カレーうどんの汁	豚肉 削り節	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ねぎ	でん粉	
	メープルカスタードック	卵 牛乳 脱脂粉乳		さとう 小麦粉 植物油	
火	とりごぼろごはん・牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	精白米 発芽玄米 米油 さとう	小 635 604
	ほうれん草のたまご焼き	卵 豆乳	たまねぎ ほうれん草	でん粉	
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん ブロッコリー	ごま さとう	中 756 665
	じゃがいものみそ汁	削り節 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも	
	味付け小魚	かたくりいわし		さとう でん粉	
水	食パン・いちごジャム・牛乳	牛乳		食パン いちごジャム	小 617 309
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり レタス キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング さとう	中 758 330
	トマトスープ	あさり	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー茎 トマト缶	シェルマカロニ	
	コンソメポテト			じゃがいも 米油	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
14 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	634
	さんまのかば焼き	さんま		でん粉 米油 さとう	③ 301
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	
	沢煮焼	削り節 豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	③ 770
	のりの佃煮	のり		さとう 水あめ 加工でん粉 はちみつ	320
15 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	613
	韓国風焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら	ごま油 さとう	③ 434
	チョレギサラダ		キャベツ レタス きゅうり 赤ピーマン	チョレギドレッシング ごま	
	ビーフンスープ	鶏肉 削り節	ザーサイ たまねぎ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ	ビーフン	③ 757
キャンディーチーズ	チーズ			538	
19 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	③
	コロッケ		にんじん たまねぎ コーン いんげん	じゃがいも 小麦粉 さとう 植物油 米油 パン粉	(給食なし)
	干草和え	こんぶ 卵	はくさい キャベツ もやし にんじん		
	根菜のみそ汁	削り節 みそ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	たまねぎ 麩 じゃがいも	③ 820
	がんもの煮付け	がんもどき 削り節		さとう	553
☆☆☆ 【大河原小リクエスト】テーマ 給食を食べて午後元気に過ごそう! ☆☆☆					
20 水	こめっこぼん・牛乳	牛乳		こめっこぼん	676
	厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	③ 516
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス 赤ピーマン	シーザードレッシング さとう クルトン	
	コーンスープ	脱脂粉乳 いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン	じゃがいも	③ 860
	杏仁豆腐	乳		水あめ 練乳 さとう	606
21 木	発芽玄米ごはん			精白米 発芽玄米	716
	牛乳・ミルメーク	牛乳		ミルメーク	③ 338
	ハヤシチュー	豚肉 豆腐 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも	③ 856
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	和風たまねぎドレッシング さとう	③ 499
もものヨーグルトかけ	ヨーグルト	もも缶	生クリーム		
22 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	624
	レバーの甘辛煮	豚肉	しょうが にんにく	でん粉 米油 さとう	③ 358
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	
	けんちん汁	削り節 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油 じゃがいも	③ 725
	茶豆		茶豆		499
25 月	ラーメン・ジョア	ジョア		ラーメン	605
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ にら しょうが	でん粉 小麦粉 植物油	③ 794
	野菜の塩ナムル		こまつな キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 赤ピーマン	塩ドレッシング ごま	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく ねぎ にんじん メンマ はくさい チンゲンサイ	米油	③ 733
	ひとくちみかんゼリー		みかん果汁	さとう	832
26 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	604
	とりのから揚げ	鶏肉	しょうが	さとう 米粉 でん粉 米油	③ 422
	小松菜とツナの和え物	ツナ かつお節	にんじん きゅうり こまつな みずな コーン	さとう 卵不使用マヨネーズ ごま	③ 751
	キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ		475
27 水	ココアパン・牛乳	牛乳		ココアパン	659
	白身魚の野菜あんかけ	ほき	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	さとう でん粉	370
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	卵不使用ごまドレッシング	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも 生クリーム	③ 822
なし		なし		412	
28 木	なめし・牛乳	牛乳		精白米	587
	厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ 豚肉 大豆たんぱく みそ	しょうが えだまめ	米油 さとう でん粉	③ 500
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ブロッコリー にんじん	ごま さとう	
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ みずな		③ 725
565					
☆☆☆ 【行事食】 十五夜 ☆☆☆					
29 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	671
	うさぎ型のおろしハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん	さとう でん粉	③ 494
	こんにゃくサラダ		こんにゃく きゅうり キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	さとう こくみ風ドレッシング	
	きのこ汁	削り節 生揚げ みそ	にんじん しめじ しいたけ まいだけ えのきたけ ねぎ こまつな		③ 806
	みたらしだんご			さとう 植物油 米粉	593



学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小641kcal 中779kcal カルシウム:小424mg 中475mg 塩分:小2.4g 中3.0g