

9月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料 <small>ざいりょう</small>						栄養量 <small>えいようりょう</small>			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる 食品		(みどりのなかま) 体のちようしをとのえる 食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる 食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	木	むぎごはん 牛乳 さばのみぞれにチキンごぼうサラダ とんじる	さば とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう	むぎ じゃがいも	マヨネーズ	678	27.3	23.9	2.2
2	金	ごはん 牛乳 あげじゃがのそぼろかけごまじゃこサラダ にらのみそしる	ふたにく ハム あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	えだまめ ねぎ キャベツ はくさい	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま ドレッシング	660	23.0	22.4	2.6
5	月	ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんラベ ヨーグルト	とりにく まぐろフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが レモン とうもろこし キャベツ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	714	22.8	21.1	2.2
6	火	ごはん 牛乳 ふたどんのぐからしあえ なめこじる パナナ	ふたにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ねぎ もやし パナナ なめこ	こめ さとう		617	27.6	14.7	2.9
7	水	ちいさいこくとうパン 牛乳 ひやしうどん ポンすあえ かぼちゃひきにくフライ シューアイス	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし きゅうり	パン うどん シューアイス パンこ	あぶら	694	21.3	27.8	3.6
8	木	むぎごはん 牛乳 いわしのおかかにきりほしだいこんとわかめのサラダ とりしおにくじゃが	いわし かつおぶし なると とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ しいたけ きりほしだいこん えだまめ しょうが たまねぎ	むぎ じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	631	25.6	15.1	2.4
9	金	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ なまあげのオイスターソースいため はるさめスープ	ふたにく なまあげ なると ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが しいたけ はくさい	こめ はるさめ ぎょうざのかわ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	653	23.3	21.7	2.3
12	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけうめかつおあえ さわにわん	とりにく ふたにく かつおぶし とうふ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ うめ しいたけ しのぎ のたけ だいこん ねぎ もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら	626	26.9	19.4	2.6
13	火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげおひたし どさんこじる	ちくわ ふたにく あおさ わかめ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい とうもろこし ねぎ にんにく	こめ ごむぎこ じゃがいも	あぶら ごま バター	676	25.1	20.6	3.3
14	水	まるパン 牛乳 てりやきチキン はなやさいサラダ かぼちゃのシチュー	とりにく ふたにく	牛乳	フロコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	605	26.2	25.5	2.8
15	木	むぎごはん 牛乳 ミナミカマスのしおやき ほうれんそうのツナあえ こんさいのごまじる ぶどうゼリー	ミナミカマス まぐろフレーク とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	むぎ こめ さといも ぶどうゼリー	マヨネーズ ごま	696	24.3	24.6	3.2
16	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい キムタクごはんのぐ ぎょうざスープ なし	ふたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい だいこん ねぎ しいたけ	こめ しゅうまいのかわ ぎょうざのかわ ごま	あぶら ごまあぶら ごま	696	24.3	24.6	3.2
20	火	ごはん 牛乳 ヤシオマスのからあげ わふうサラダ なまあげとやさいのもの ぶりかけ	ヤシオマス ふたにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし キャベツ しょうが	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	694	35.0	23.1	3.2
<p>今日のヤシオマスは、「栃木県養殖漁業協同組合（とちぎけんようしょくぎょうきょうどうくみあい）」から無償でいただいたものです。 とちぎけん さかな あじ たの 栃木県でとれた魚の味を楽しみましょう。</p>												
21	水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー イタリアンサラダ ABCマカロニスープ アセロラゼリー	ふたにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト フロコリー こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン ゼリー さとう パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	614	26.7	22.1	3.5
<p>アメリカ料理の「スラッピージョー」は、パンにミートソースをはさんで食べます。食べる時に具がこぼれ落ちることから、「だらしない」の意味の「スラッピー」の名前がつけられたと言われています。</p>												
22	木	むぎごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこにそくせきづけ けんちんじる	とりにく たまご なると とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ だいこん ごぼう はくさい	むぎ こめ さとう さといも	あぶら	596	23.9	16.0	2.5
26	月	ごはん 牛乳 ひよこまめいりドライカレー かんぴょうとゆばのサラダ コンソメスープ オレンジ	ふたにく ひよこまめ レンズまめ ゆば ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ オレンジ かんぴょう キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	679	24.9	21.5	2.2
<p>10月に開催される「いちご一会とちぎ国体」にちなんで献立です。栃木県の特産物をたくさん使い、疲れをとるために必要なビタミンがたっぷり入っています。</p>												
27	火	ごはん 牛乳 かきあげてんぷら ごもくきんぴら かきたまみそしる	ふたにく さつまあげ とうふ みそ たまご	牛乳	しゅんぎく にんじん にら	たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ	こめ ごむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま	694	22.3	25.3	3.7
28	水	ちいさいコッペパン 牛乳 いちごジャム スパゲティボリタン アンサンブルエッグ コールスローサラダ	ワインナー たまご みそ ハム	牛乳	ピーマン トマト フロコリー にんじん	たまねぎ きゅうり エリンギ しいたけ とうもろこし キャベツ にんにく	パン ジャム スパゲティ でんぷん	あぶら ドレッシング	657	24.9	23.8	2.5
29	木	むぎごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル キムチスープ	ふたにく だいす かまぼこ なまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ もやし ねぎ はくさい	むぎ こめ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	622	25.7	20.3	2.3
30	金	ごはん 牛乳 モロみそかつ わふうスパゲティサラダ ふたにくとだいこんのもの	さつまあげ みそ モロ ハム ふたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり しいたけ キャベツ しょうが とうもろこし だいこん	こめ パンこ スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	644	30.2	17.7	2.3

計(20回)

★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



えいようりょう
栄養量

小学生
(中学年)

月平均	657	25.6	21.6	2.8
基準量	650	26.8	18.1	2未満