



## 9月 献立表



\*センター\*

給食回数 20回  
榎東村学校給食センター

| 日  | 曜 | 献立名                |     |                                                 | 材料名                                             |                  |                                |                                                |                                       |                                     | 栄養価             |              |
|----|---|--------------------|-----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |   | 主食                 | 飲み物 | 主菜・副菜                                           | 血や肉になる                                          |                  | 体の調子を整える                       |                                                | 熱や力になる                                |                                     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | 月 | ごはん                | 牛乳  | なす入りポークカレー<br>和風サラダ                             | ぶたにく                                            | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク | にんじん<br>トマトかん                  | たまねぎ なす<br>おろしりんご<br>きゅうり えだまめ                 | ごはん                                   | サラダあぶら<br>やさしいいわふ<br>うドレッシング        | 782             | 25.0         |
| 2  | 火 | ごはん                | 牛乳  | さばのみそ煮<br>ごまこんぶ和え<br>鶏ごぼう汁                      | さばのみそに<br>とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ                  | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ  | にんじん                           | もやし きゅうり<br>ごぼう だいこん                           | ごはん<br>じゃがいも                          | すりごま<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら             | 748             | 31.8         |
| 3  | 水 | うどん                | 牛乳  | 豚肉となすのうどん汁<br>ちくわの太ふら①①②<br>榎東村の巨峰②②②(幼は1/2カット) | やきちくわ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                          | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | ほししいたけ なす<br>たまねぎ ぶどう                          | うどん<br>てんぷらこ<br>さとう                   | サラダあぶら                              | 763             | 29.4         |
| 4  | 木 | ごはん                | 牛乳  | 焼きしゅうまい①②②②<br>塩中華サラダ<br>マーボー豆腐                 | ポークしゅうまい<br>ぶたひきにく<br>だいず<br>とうふ                | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>にら                     | きゅうり もやし<br>ねぎ たまねぎ                            | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                   | しおちゅうかドレ<br>ッシング<br>サラダあぶら<br>ごまあぶら | 803             | 31.7         |
| 5  | 金 | ロールパン              | 牛乳  | チーズオムレツ<br>ラタトゥイユ<br>マカロニスープ                    | チーズオムレツ<br>ベーコン<br>ワインナー                        | ぎゅうにゅう           | ピーマン<br>きいろピー<br>トマトかん<br>にんじん | なす たまねぎ<br>キャベツ                                | ロールパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ         | サラダあぶら                              | 764             | 29.3         |
| 8  | 月 | ごはん                | 牛乳  | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>ミニぶどうゼリー①①①              | ぶたにく                                            | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | にんじん<br>トマトかん                  | たまねぎ エリンギ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>ぶどうゼリー         | サラダあぶら<br>コールスローレ<br>ッシング           | 812             | 27.0         |
| 9  | 火 | ごはん                | 牛乳  | ビビンバ<br>ナムル<br>水餃子スープ                           | ぶたひきにく<br>だいず<br>すいじょうざ<br>なると                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | ごまつな<br>にんじん                   | ごぼう こんにゃく<br>もやし たまねぎ<br>コーン                   | ごはん<br>さとう                            | サラダあぶら<br>いりごま<br>ごまあぶら             | 769             | 29.8         |
| 10 | 水 | ツイストロール            | 牛乳  | チキンのチーズ焼き<br>ポトフ<br>マスカットゼリーのフルーツあえ             | チキンのチーズや<br>き<br>ワインナー                          | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | ももかん<br>だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ                   | ツイストロール<br>マスカットゼ<br>リー<br>じゃがいも      |                                     | 805             | 30.2         |
| 11 | 木 | ごはん                | 牛乳  | 白身魚フライソースかけ<br>きんぴらごぼう<br>田舎汁                   | しろみさかなフ<br>ライ<br>あつあげ                           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ごまつな                   | ごぼう こんにゃく<br>だいこん                              | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも          | サラダあぶら<br>いりごま<br>ごまあぶら             | 811             | 26.6         |
| 12 | 金 | メロンパン              | 牛乳  | なすのミートスパゲッティ<br>コーンサラダ                          | ぶたひきにく<br>だいず                                   | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>トマトかん                  | たまねぎ なす<br>きゅうり<br>コーン                         | メロンパン<br>スパゲッティ                       | サラダあぶら<br>きさいいっはいイ<br>タリアンドレッシング    | 854             | 30.8         |
| 16 | 火 | ごはん                | 牛乳  | チキンカツレツしょうゆかけ<br>キムチあえ<br>きゃべつ汁                 | チキンカツ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ                   | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | レモンかじゅう<br>だいこん きゅうり<br>こんにゃく キャベツ<br>ごぼう たまねぎ | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                   | サラダあぶら                              | 817             | 30.6         |
| 17 | 水 | 背割りコッペパン           | ジョア | フランクフルト<br>スラッピージョー<br>コンンスープ                   | ワインナー<br>ぶたひきにく<br>だいず                          | ジョア<br>ぎゅうにゅう    | ピーマン<br>にんじん<br>パセリ            | たまねぎ コーン<br>クリームコーン                            | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ          | サラダあぶら                              | 777             | 32.4         |
| 18 | 木 | 【千葉県産の郷土料理】<br>ごはん | 牛乳  | あじさんの焼きおろしソース<br>おひたし<br>ひじきの煮物 なしゼリー           | あじのさんがや<br>き<br>さつまあげ<br>だいず                    | ぎゅうにゅう<br>ほしひじき  | チンゲンサイ<br>にんじん                 | だいこん もやし<br>こんにゃく きゅうり                         | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>なしゼリー          | サラダあぶら                              | 773             | 28.1         |
| 19 | 金 | ココアパン              | 牛乳  | カレーコロッケ<br>こんにゃくサラダ<br>ワントン麺スープ                 | ぶたひきにく<br>なると                                   | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>にら                     | キャベツ こんにゃく<br>たまねぎ<br>もやし                      | ココアパン<br>ワントンのかわ<br>カレーコロッケ           | サラダあぶら<br>パンパシードレ<br>ッシング           | 778             | 26.5         |
| 22 | 月 | ごはん                | 牛乳  | 彩りそばろの具<br>具だくさん汁<br>ヨーグルト                      | とりひきにく<br>いりたまご<br>とうふ<br>あぶらあげ                 | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト  | にんじん<br>ごまつな                   | えだまめ だいこん<br>ごぼう こんにゃく                         | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                   | サラダあぶら                              | 802             | 33.8         |
| 24 | 水 | 丸パン横切り             | 牛乳  | ハンバーグ照り焼きソース<br>寒天雑サラダ<br>ミネストローネ               | ハンバーグ<br>ベーコン                                   | ぎゅうにゅう<br>かんてんめん | にんじん<br>トマトかん                  | コーン きゅうり<br>もやし たまねぎ<br>だいこん セロリー              | まるパン<br>さとう<br>かたくりこ<br>マカロニ<br>じゃがいも | やさしいいわふ<br>うドレッシング<br>サラダあぶら        | 755             | 33.2         |
| 25 | 木 | 【カミカミ献立】<br>ごはん    | 牛乳  | 白身魚の和風あんかけ<br>れんこんとこんにゃくのおかか煮<br>わかめと豆腐のみそ汁     | しらみぎやな<br>かわら<br>やきちくわ<br>かつおぶし<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | にんじん                           | こんにゃく れんこん<br>ねぎ だいこん                          | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも          | ごまあぶら                               | 787             | 31.0         |
| 26 | 金 | 中華麺                | 牛乳  | 塩ラーメンスープ<br>焼ききょうざ②②③<br>中華あえ                   | ぶたにく<br>なると<br>やききょうざ                           | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | キャベツ コーン<br>たまねぎ<br>きゅうり                       | ちゅうかめん<br>さとう                         | いりごま<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら             | 772             | 33.7         |
| 29 | 月 | ごはん                | 牛乳  | なすとひき肉のカレー<br>海藻サラダ<br>マスカットゼリー                 | ぶたひきにく<br>だいず                                   | ぎゅうにゅう<br>かいそう   | にんじん                           | たまねぎ ごぼう<br>なす おろしりんご<br>もやし きゅうり              | ごはん<br>こめこ<br>マスカットゼ<br>リー            | サラダあぶら<br>わふうごまドレ<br>ッシング           | 790             | 25.7         |
| 30 | 火 | ごはん                | 牛乳  | いわしの梅煮<br>鶏肉と大根の煮物<br>豆腐とじゃがいものみそ汁              | いわしの梅煮<br>どりくに<br>とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ          | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ごまつな                   | だいこん たまねぎ<br>こんにゃく                             | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                   | サラダあぶら                              | 763             | 33.7         |

## \*9月の行事食\*

日本の味巡り～千葉県～(18日)

カミカミ献立(25日)

## \*今月の榎東村の野菜\*

なす、ぶどう



## \*9月から新しい給食センターが稼働します\*

①ごはんは給食センターで炊きます。  
(群馬県産のおいしいお米です。11月からは榎東村産のお米の提供もありです。)

②食缶が変わったため、クラスをよく確認して丁寧に教室に運びましょう。  
また、食器も変更になったため、盛り付け表をよく確認し、正しく盛り付けましょう。

③汁食缶が今までのものよりも保温性が高くなったため、蓋を開けるとときや盛り付けるときには十分注意しましょう。



※(先生方へ)

9月のデザートはクラスのクラス分けはセンターで行うため、学校でのクラス分け作業はありません。  
なお、17日のジョアと22日のヨーグルトは業者による容器回収があります。よろしくお願いいたします。

★おしらせとおねがい★



食缶が変更になり食缶の熱さは軽減されましたが、全く熱くないわけではないので、教室に運ぶ際は気を付けて運んでください。



|     |     |       |
|-----|-----|-------|
| 平均値 | 786 | 30    |
| 基準値 | 830 | 27～42 |