



9月 献立表



センター

給食回数 19回
棟東村学校給食センター

日 曜		献立名			材料名						栄養価		アレルギー対応給食の有無	弁当持参	
					血や肉に作る		体の調子を整える		熱や力に作る		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)			
		主食	飲み物	主菜・副菜	1群 たんぱく質	2群 無塩類	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質					
1	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 和風サラダ 棟東村の巨峰222(幼1/2カット) ぶどうは、よくかんで たべましょう！	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり もやし ぶどう	ごはん じゃがいも さとう こめこ	サラダあぶら やさしいっぱい うドラッシング	783	24.0			
2	水	小こコアパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ 枝豆サラダ	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり えだまめ	ココアパン スパゲティ	サラダあぶら イタリアンドレッシング	804	32.8			
3	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 塩こんぶあえ じゃがいものそぼろ煮	いわしのうめ ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	もやし きゅうり こんにゃく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	いりごま こまあぶら サラダあぶら	750	28.7			
4	金	ロールパン	ジョア	ウインナー こんにゃくサラダ ◎コンソープ	ウインナー	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん パセリ	キャベツ こんにゃく きゅうり コーン たまねぎ クリームコーン	ロールパン さとう じゃがいも こめこ	ちゅうかこまドレッシング	772	26.0	有		
7	月	ごはん	牛乳	ビビンバ ナムル 水きょうざスープ	ぶたひきにく だいず すいぎょうざ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ	ごはん さとう	サラダあぶら いりごま こまあぶら	773	31.2			
8	火	菜めし	牛乳	あじのスタミナ焼き ひじきの炒め煮 豚汁	あじのスタミナ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	なめしのち えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	781	36.6			
9	水	丸パン横切り	牛乳	野菜コロッケソースかけ かいそうサラダ ◎カレーワタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	まるパン ワタンのかわ やさしいコロッケ	サラダあぶら やさしいっぱい うドラッシング	754	25.2	有		
10	木	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース おひたし 豚肉と大根のスープ	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう かたくり マロニー	こまあぶら サラダあぶら いりごま	788	29.3			
11	金	うどん	牛乳	豚肉となすのうどん汁 かぼちゃの天ぷら①①① ちくわの天ぷら(中のみ)① こまあえ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ(中)	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	ほししいたけ なす たまねぎ もやし	うどん てんぷら さとう	サラダあぶら すりごま	855	29.2			
14	月	ごはん	牛乳	肉団子②②③ チンジャオロースー わかめスープ	ぶたもち なると とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	ビーヤン にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし えのきたけ	ごはん かたくり さとう	サラダあぶら こまあぶら いりごま	771	31.2			
15	火	ごはん	牛乳	ソースメンチ もやしの塩中華サラダ とりごぼう汁	メンチカツ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら しおろくちドレッシング	794	27.4			
16	水	黒パン	牛乳	◎オムレツのデミソースかけ ポトフ ぶどうゼリーのフルーツあえ	オムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも みかん バイナップル だいこん キャベツ	くろパン さとう ぶどうゼリー じゃがいも	サラダあぶら	768	30.6	有		
17	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 鶏肉と大根の煮物 とうふのみそ汁	さばのしお さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	796	32.4			
18	金	食パン	牛乳	チキンナゲット②②③ コールスローサラダ ポークビーンズ りんごジャム	チキンナゲット ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しょうゆ じゃがいも さとう りんごジャム	コールスロードレッシング サラダあぶら	786	33.4			
24	木	＜十五夜献立＞ わかめごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の煮物 けんちん汁 お月見ゼリー	かぼちゃひき フライ さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといち おつきみゼリー	サラダあぶら	822	22.8			
25	金	中華種	牛乳	しょうゆラーメンスープ 肉まん 中華あえ	にくまん ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ コーン	ちゅうかめん さとう	いりごま こまあぶら	785	33.9			
28	月	ごはん	牛乳	◎なすのチキンカレー わかめサラダ マスカットゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ なす おろしりんご もやし きゅうり	ごはん じゃがいも マスカットゼリー	サラダあぶら わふうやさしいドレッシング	808	24.8	有		
29	火	＜カミカミ献立＞ ごはん	牛乳	さんまのかば焼き こんにゃくの炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	さんまのかば さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく えのきたけ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	810	28.6			
30	水	＜世界の料理ベトナム＞ 背割りコッパパン	牛乳 ミルク コーヒー	バインミーの具(豚肉の甘辛いいため) 大根サラダ フォー・ガー バインミーの具とサラダを はさんで サンドイッチに してたべましょう	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり しいたけ レモン	コッパパン さとう フォー ミルクコービー	サラダあぶら ごまドレッシング	753	35.0			
											平均値	787	29.6	栄養平均値	23.9
											基準値	830	27～42	摂取平均値	3.8

* 9月の行事食 *

行事食～十五夜～(24日)

カミカミ献立(29日)

世界の料理 ベトナム(30日)

★9月からアレルギー対応給食を提供します
献立表の表記が変更になりました。詳細献立等でアレルギー対応
をしている方はご確認ください。

- ①アレルギー対応給食が提供される献立名は◎で表記しています。
- ②別紙アレルギー詳細献立を確認し、食べられない献立は献立名に
ピンクのマークで印をつけてください。
- ③アレルギー等で弁当を持参する場合は一番右枠に「弁」と記入をし
て学校に提出ください。



※(先生方へ)

24日のお月見ゼリーはクラス分けが必要です。
なお、4日のジョア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。

* 今月の棟東村の野菜 *

なす、ぶどう、ジャンボピーマン

