

令和6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・なす 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	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)
2 月	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 665 356
	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	鶏肉 とうふ	たまねぎ にんじん えのきだけ	さとう 片栗粉	
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	中 833 389
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	
	さつまいもの甘煮			さつまいもの甘煮	
3 火	とりごぼうごはん・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 油 三温糖	小 603 400
	マスのねぎみそ焼き	マス みそ	ねぎ	さとう ごま油	
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん もやし	三温糖 ごま	中 721 448
	みそ汁 じゃがいも	削り節 みそ	たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ チンゲンサイ	じゃがいも	
4 水	ブランコッペパン・牛乳	牛乳		ブランコッペパン	小 627 367
	かぼちゃのキッシュ	卵 豆乳 おから チーズ ツナ	かぼちゃ ほうれん草	三温糖	
	もち麦入りカラフルサラダ	もち麦 レンズ豆	ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン スッキーニ コーン	フレンチドレッシング	中 781 407
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	じゃがいも	
	梨		梨		
5 木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 654 340
	春巻き	豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	油 小麦粉 はるさめ さとう	
	中華サラダ		こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん	中華ドレッシング 三温糖	中 786 368
	チゲ汁	豚肉 とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさいキムチ はくさい ねぎ にら	油	
6 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 620 436
	厚揚げの炒め物	豚肉 生揚げ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ 赤ピーマン	ごま油	
	アーモンドサラダ	チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー きゅうり	卵不使用ごまドレッシング アーモンド 三温糖	中 747 490
	キャベツのみそ汁	削り節 みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな		
	ひとくちりんごゼリー			ひとくちりんごゼリー	
9 月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 602 432
	がんもの煮付け	がんもどき 削り節		三温糖	
	ツナ和え	ツナ	こまつな ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ	和風たまねぎドレッシング 三温糖 ごま	中 772 501
	カレーうどん汁	豚肉 削り節 油揚げ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	カレールー 片栗粉	
	ワッフル	卵 牛乳		さとう 小麦粉 水あめ	
10 火	★★★ 【東小学校リクエスト】テーマ 好きな給食 ★★★				小 602 748
	麦ごはん・ジョアブレン	ジョアブレン		精白米 麦	
	とりのから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく	片栗粉 小麦粉 油	中 737 773
	ごまマヨあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	
	豚汁	豚肉 削り節 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	油 じゃがいも	
11 水	冷凍みかん		冷凍みかん		小 662 403
	食パン・大豆チョコクリーム			食パン 大豆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			中 832 459
	ピザエッグ風オムレツ	卵 チーズ	たまねぎ ピーマン	さとう でん粉 油	
	花野菜サラダ		ブロッコリー きゅうり カリフラワー 赤ピーマン にんじん	イタリアンドレッシング 三温糖	
12 木	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく だいこん にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 じゃがいも マカロニ	小 635 478
	なめし・牛乳	牛乳	なめしの素	精白米 発芽玄米	
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 豚肉 みそ	しょうが えだまめ	油 三温糖 片栗粉	中 777 567
	ひじきのごまネーズ	ひじき ツナ	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん	ごま 卵不使用マヨネーズ	
	沢煮碗	削り節 豚肉	えのきだけ はくさい にんじん だいこん しいたけ みずな	はるさめ	

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)
金	13 発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 661 393
	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 三温糖	
	野菜のナムル		もやし こまつな きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング 三温糖 ごま	中 790 441
	かきたま汁	卵 かまぼこ 削り節	にんじん だいこん ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも 片栗粉	
	オレンジゼリー		オレンジ果汁	砂糖 ぶどう糖 粉あめ	
火	★★★ 【行事食】 十 五 夜 ★★★				
	17 ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 625 466
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	三温糖	
	ごまこんぶ和え 	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごま	中 753 556
	なめこ汁	削り節 みそ とうふ	たまねぎ にんじん だいこん なめこ こまつな		
	十五夜ゼリー		みかん果汁 レモン果汁	砂糖 ぶどう糖 水あめ	
水	18 こめっこばん・牛乳	牛乳		こめっこばん	小 738 389
	太刀魚フライ・トマトソース	太刀魚	トマト	パン粉 小麦粉 片栗粉 三温糖 油	
	だいこんサラダ		キャベツ だいこん きゅうり にんじん	フレンチドレッシング 三温糖	中 880 433
	コーンスープ	白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ こまつな	じゃがいも	
木	19 ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 634 357
	鶏の照り焼き	豚肉			
	キャベツとツナの和え物	ツナ 削り節	にんじん きゅうり キャベツ みずな コーン	三温糖 卵不使用マヨネーズ ごま	中 766 391
	けんちん汁	とうふ 削り節	ごぼうにんじん こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも	
金	20 麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 664 329
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	和風ゆずドレッシング 三温糖	中 799 357
	桃のヨーグルトかけ	ヨーグルト	もも	生クリーム	
火	24 ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 662 292
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	さとう 小麦粉 油 ごま油	
	麻婆なす	豚肉 大豆たんぱく みそ	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし なす にら	片栗粉 ごま油 三温糖	中 853 320
	わかめスープ 	削り節 わかめ なた	にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ		
	㊤中華ポテト			さつまいも 油脂 グラニュー糖 水あめ	
水	25 コッペパン・牛乳	牛乳		コッペパン	小 581 367
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
	フレンチサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン	フレンチドレッシング 三温糖	中 (給食なし)
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく こまつな	じゃがいも 生クリーム	
	みかん		みかん		
木	26 ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 585 351
	ほうれん草のたまご焼き	卵 豆乳	にんじん ほうれん草	片栗粉	
	ツナじゃが	削り節 ツナ	たまねぎ しょうが にんじん しらたき	油 じゃがいも 三温糖	中 703 384
	だいこんのみそ汁	削り節 みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ こまつな		
	㊤ごまだくあん 		だいこん	ごま	
金	27 ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 712 352
	ササミカツレツレモンしょうゆソース	鶏肉	レモン果汁	パン粉 小麦粉 米粉 三温糖 油	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	中 812 325
	具だくさん汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ こまつな	油 じゃがいも	
月	30 ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 (給食なし)
	アジの照り焼き	アジ 削り節		さとう	
	上州きんぴら 		ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	油 三温糖 ごま	中 731 363
	たまねぎのみそ汁	削り節 みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも	
	煮豆	煮豆			



学校給食摂取基準
今月の平均

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
エネルギー:小641kcal 中782kcal カルシウム:小400mg 中443mg 塩分:小2.4g 中3.0g