

令和4年

# 9月 よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		Ical - (kcal)			
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
2	金	○	むぎごはん	牛丼 オクラのおひたし えのきのみそ汁 れいとうマンゴー	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳	オクラ こまつな	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 冷凍マンゴー	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油	622	24.8	17.4	
5	月	○	むぎごはん (のり)	あじのあげに ごまあえ おじゃがもち汁 梨	豚肉 あじ	牛乳 のり	ほうれん草 こまつな にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ 梨	米 麦 砂糖 おじゃがもち	白ごま サラダ油	623	25.7	14.3	
6	火	○	ごはん	みそカツ 干草あえ のっぺい汁	豚ロース 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 干しいたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	644	23.5	16.7	
7	水	○	むぎごはん	チンジャオロースー 中華サラダ ワンタンスープ 北海道ヨーグルト	牛肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	681	25.6	20.8	
8	木	○	ごはん	ハヤシライス きのこのサラダ ぎょうざピザ	牛肉 ハム サラミ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり グリーンピース えのきたけ 本しめじレモン汁	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮	サラダ油 バター	678	22.2	22.2	
9	金	○	やきうどん	ししゃもいそベフライ のりマヨあえ 米粉の手作りカステラ	豚肉 かつお節 かまぼこ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ れんこん	うどん 米粉 三温糖 はちみつ	サラダ油 白ごま マヨネーズ	612	27.2	27.6	
12	月	○	むぎごはん	ぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 キウイフルーツ	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし しょうが にんにく ユズ ｷｬｲﾙｰｽﾞ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	653	24.2	19.9	
13	火	○	わかめごはん	赤魚白しょうゆやき かぼちゃサラダ さわにわん きょうほう 2個	豚肉 赤魚	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり ごぼう えのきたけ 大根 干しいたけ 巨峰 長ねぎ	米 麦	白ごま サラダ油	627	25.4	18.3	
14	水	○	むぎごはん	とり肉のから揚げ1-リソース ばいせんごまあえ 中華なめこそスープ	鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳	チンゲン菜	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ なめこ たけのこ えのきたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	白ごま サラダ油 ごま油	676	30.2	21.6	
15	木	○	むぎごはん	さばのカレーやき わふうサラダ 五目汁 プチトマト 2個	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん プチトマト	玉ねぎ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	604	26.5	17.3	
16	金	○	コッペパン (チョコクリーム)	手作りなすのトマトグラタン ビーンズサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり 桃缶 みかん缶 パイン缶	コッペパン 砂糖 パン粉	オリーブ油	668	24.9	23.0	
20	火	○	むぎごはん	豚肉のバターやき れんこんサラダ コンソメスープ	豚ロース ハム 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ れんこん コーン きゅうり キャベツ 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	662	25.8	24.0	
21	水	○	ごはん	手作りまつかぜやき なっとうあえ けんちん汁 みかん	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ しょうが 大根 ごぼう みかん	米 パン粉 里芋	サラダ油 白ごま	635	28.7	19.6	
22	木	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのもの さつまいもと小松菜のみそ汁 りんご	さけ 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ 玉ねぎ りんご	米 砂糖 さつまいも	バター	668	23.4	18.9	
26	月	○	ごはん	さんまのしおやき れんこんのきんぴら とん汁 かき	さんま 鶏肉 さつまいも揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 長ねぎ 大根 柿	米 砂糖 里芋	サラダ油 白ごま	661	29.9	20.8	
27	火	○	カレーなんばん (ソフトめん)	たこのたこやき ブロッコリーのごまマヨあえ	たこ 鶏肉 なると	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	れんこん コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油	659	24.0	21.9	
28	水	○	ごはん	手作りハンバーグ 小松菜のガーリックソテー 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ウインナー	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく もやし コーン 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	647	27.4	20.8	
29	木	○	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 野菜チップス	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 バター	656	21.1	19.0	
30	金	○	むぎごはん	イカフライ きりほし大根のもの かぶのみそ汁 かみかみ大豆	イカ 油揚げ 大豆 鶏肉 さつまいも	牛乳	さやいんげん にんじん かぶ菜	かぶ 切り干し大根	米 麦 三温糖	サラダ油	629	23.7	16.2	
給食回数 19 回					学校給食 摂取基準 (4年)	熱量： 650kcal たんぱく質： 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質： 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量： 2.0g以下					月平均	649	23.7	16.2
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。														