



# 9月分

# 給食献立予定表

R3.8.30発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、め ん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう むしやきぎょうざ もやしナムル マーボーどうふ	618 25.1 18.7 2.1	ふたにく どうふ だいずミート みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし ねぎ ニンニク しょうが	こめ おおむぎ でんぶん ぎょうざのかわ	ごま ドレッシング サラダあぶら ごまあぶら
2 木	はちみつパン ぎゅうにゅう とりにくしモンペッパーやき ブロッコリーサラダ やきそば	648 30.9 22.4 2.9	とりにく ハム ふたにく ナルト	ぎゅうにゅう あおのり	ブロッコリー にんじん	ぎゅうり コーン キャベツ レモン	パン やきそばめん	サラダあぶら ドレッシング
3 金	ごはん ぎゅうにゅう ふたにくねぎしおいため ゆかりあえ ぐだくさんじる パインクレープ	641 23.1 22.8 2.0	ふたにく なまあげ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ レモン だいこん	もやし ツナ キャベツ しょうが きゅうり ねぎ	こめ さとう こめこ	ごまあぶら
6 月	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ こんにゃくサラダ ハヤシチュー	666 22.5 23.8 3.0	たまご ハム ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん マッシュルーム たまねぎ こんにゃく	ぎゅうり しょうが ツナ きゅうり	こめ じゃがいも ルウ	サラダあぶら
7 火	ひやしちゅうか(ちゅうかめん・ぐ・ひやしスープ) ぎゅうにゅう はるまき とうにゅうプリンフルーツあえ	609 19.6 20.8 3.0	ふたにく どうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ みかん	ぎゅうり キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん はるまきのかわ	ごま サラダあぶら
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき はるさめサラダ いなかじる	624 21.9 18.3 2.0	さば ハム どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり なす ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ おおむぎ はるさめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら
9 木	スラッピージョー(ドッグパン・ミートソース) ぎゅうにゅう やさいのグラタン えびとたまごのスープ	611 26.0 25.5 2.6	ふたにく だいずミート えび たまご どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな トマト	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう でんぶん	マーガリン ごまあぶら
10 金	【馬頭中学校 リクエストこんだて】 わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ② のりすあえ とんじる ラ・フランスゼリー	691 26.2 24.9 3.2	とりにく まぐろツナ ふたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ラ・フランス	こめ じゃがいも さとう	ごま サラダあぶら
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ やさいのわふうサラダ えびボールとはるさめのスープ	640 25.6 21.9 2.8	ふたにく だいずミート えび たまご どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だけのか ニンニク レモン	キャベツ コーン りんご	こめ さとう はるさめ	ドレッシング
14 火	アップルパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ・ ちゅうのうソース アスパラサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	630 24.5 23.8 2.8	しろみさかな ハム ウイナー どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう コーン きゅうり りんご しろいんげんまめ キャベツ	アスパラ たまねぎ きゅうり りんご	パン じゃがいも ルウ マーガリン	サラダあぶら ドレッシング マーガリン
15 水	【ちさんちしょうこんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナやきにく かんぴょうのはいにくあえ たまごのとりみスープ	610 25.1 19.2 1.5	ふたにく かまぼこ とりにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン だいこん えのき たまねぎ	しょうが ツナ かんぴょう きゅうり うめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ドレッシング
16 木	しょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう チキンナゲット② グリーンサラダ スパゲティナポリタン	647 26.4 25.2 2.4	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ピーマン トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ いちご	パン スパゲティ さとう	ドレッシング サラダあぶら
17 金	【しょくいんのひこんだて】 もちげんまいごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ひじきに まるやかみそしる	607 24.3 18.0 2.3	たまご とりにく あぶらあげ さつまあげ どうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ちすく ねぎ だいこん しいたけ しらたき	こめ さとう	サラダあぶら
21 火	【じゅうごやこんだて】 パンプキンパン ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ(デミソース) ゆでブロッコリー けんちんうどん おつきみデザート	617 24.1 20.0 2.5	ふたにく とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	パン うどん さといも さとう	ドレッシング サラダあぶら
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう モロのチリソースがけ もやしとハムのあえもの トックスープ	610 22.7 16.2 2.1	モロ ハム たまご	ぎゅうにゅう	こむつな しいたけ	しょうが ツナ ねぎ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう ドレッシング ごま	サラダあぶら ごまあぶら
24 金	ごはん ぎゅうにゅう てんぐにらまんじゅう ちゅうかくらげサラダ なまあげとだいこんのオイスターソースに	617 23.4 19.3 2.3	ふたにく くらげ きぬあつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	こめ さとう はるさめ でんぶん にらまんじゅうのかわ	ごまあぶら サラダあぶら
27 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいサラダ きよほうゼリー	707 19.1 22.7 2.00	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン ニンニク りんご	ごぼう キャベツ たまねぎ しょうが きよほう	こめ じゃがいも ルウ ゼリー	マヨネーズ ごま マーガリン
28 火	セルフツナパン(ドッグパン・ツナコーン) ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ だいずいりミネストローネ	615 24.6 27.9 2.1	たまご まぐろツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ コーン セロリ ツナ	パン じゃがいも マカロニ さとう	マヨネーズ サラダあぶら
29 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ソースメンチカツ わかめサラダ かみなりじる	610 22.8 17.9 2.2	ふたにく とりにく どうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり かんぴょう ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら ドレッシング ごま ごまあぶら
30 木	メープルトースト ぎゅうにゅう やさしいりにくだんご② ニョッキのとうにゅうクリーム スープ れいとうパン	649 22.8 23.5 2.7	とりにく ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろいんげんまめ キャベツ くわい りんご パイン	たまねぎ えだまめ ねぎ キャベツ	パン ニョッキ ルウ メープル	マーガリン

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g  
★9月の平均栄養量 エネルギー633kcal たんぱく質24.0g 脂質21.6g 塩分2.4g  
※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、なす、にら、ねぎ、しいたけ

