



令和4年 9月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：生活リズムと食事の関係を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
1	木	カットコッパパン 牛乳 ウインナーケチャップソースかけ 夏野菜のマリネ たまごスープ	牛乳 ウインナー たまご とり肉	にんにく 玉ねぎ ブルッキーニ パプリカ なす かぼちゃ 干しいたけ にんじん 小松菜	パン こめ油 でん粉 さとう	幼 580 小 667 中 848	22.1 25.7 31.2	29.1 32.6 36.6	2.3 2.7 3.3		
2	金	ごはん 牛乳 アジフライ・パックスソース 五目きんぴら 青菜のみそ汁	牛乳 あじ 茎わかめ さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 こめ油 さとう じゃがいも ごま	幼 516 小 635 中 795	22.5 26.6 32.0	16.7 18.8 21.4	1.8 2.4 2.6		
5	月	ごはん 牛乳 ビビンバ にんじんしゅうまい とうがんスープ なし	牛乳 たら ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ぜんまい もやし 小松菜 とうがん チンゲンサイ 長ねぎ なし	ごはん でん粉 小麦粉 ごま油 こめ油 さとう ごま	幼 459 小 - 中 760	17.6 - 27.1	14.4 - 20.6	1.7 - 2.8	小学校	
6	火	ごはん 牛乳 かつおの揚げびたし キャベツとオクラの和え物 呉汁	牛乳 かつお かつお節 ぶた肉 大豆 とうふ 油あげ みそ	パプリカ 玉ねぎ もやし キャベツ オクラ にんじん 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも	幼 520 小 635 中 791	27.4 31.7 37.9	15.7 17.7 20.0	2.0 2.4 2.7		
7	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ かいそうサラダ ユッケジャンスープ	牛乳 とうふ とり肉 わかめ こんぶ ぶた肉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ とうもろこし むき枝豆 もやし 長ねぎ 小松菜	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 でん粉	幼 124 小 602 中 752	6.1 23.1 27.4	7.0 19.2 21.6	0.2 2.8 3.3	幼牛乳のみ	
8	木	★お月見献立★ 9月10日(土)は十五夜です。秋の収穫の恵みに感謝して、さといもを供えることから芋名月ともよばれます。今日は月見だんごがです。									
		ナン 牛乳 ハムコーンサラダ チキントマトカレー 月見だんご	牛乳 ハム とり肉 チーズ スキムミルク あずき	とうもろこし キャベツ きゅうりにんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト	ナン こめ油 ごま油 さとう じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	幼 563 小 643 中 754	19.2 21.9 25.6	15.1 17.7 20.1	2.6 3.1 3.9		
9	金	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 切り干し大根とこんぶのふくめ煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 ひじき こんぶ 大豆 油あげ とうふ みそ	切り干し大根 にんじん きくらげ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも さとう こめ油	幼 524 小 - 中 813	22.0 - 31.6	17.8 - 22.7	2.1 - 3.0	小学校	
12	月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ チョレギサラダ マーボーとうふ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 大豆 みそ とうふ	キャベツ たら きゅうり にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 ドレッシング でん粉 ごま ごま油 さとう	幼 484 小 608 中 793	20.4 25.2 30.9	15.5 18.1 21.8	1.8 2.2 2.7		
13	火	しそひじきごはん 牛乳 レバーメンチカツ ちぐさし和え 大根のみそ汁	牛乳 ひじき とり肉 とりレバー たまご とうふ 油あげ みそ	青じそ 玉ねぎ きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 大根 長ねぎ	ごはん ごま パン粉 小麦粉 こめ油 さとう	幼 540 小 - 中 821	21.6 - 30.2	19.7 - 25.2	2.2 - 3.5	小学校 中3年	
14	水	ごはん 牛乳 ミートボールのあまぎ煮 とうふとチンゲンサイのスープ オレンジ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	ごはん こめ油 さとう でん粉	幼 124 小 - 中 745	6.1 - 27.9	7.0 - 19.5	0.2 - 27.0	幼牛乳のみ 小学校 中3年	
15	木	コッパパン いちごジャム 牛乳 なすのミートグラタン 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ マッシュルーム なす パセリ にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜	パン いちごジャム じゃがいも こめ油 さとう でん粉	幼 540 小 - 中 -	20.9 - -	21.6 - -	2.0 - -	小学校 中学校	
16	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるまき 春雨スープ 牛乳プリン	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ ピーマン 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん こめ油 小麦粉 さとう でん粉 春雨	幼 560 小 - 中 857	19.4 - 27.8	20.1 - 26.7	2.0 - 2.8	小学校	
20	火	ごはん 牛乳 ぶたどんの具 わかめ汁 一口りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ りんご	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 453 小 571 中 -	19.3 23.6 -	12.5 14.6 -	1.8 2.2 -	中学校	
21	水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ おひたし とん汁	牛乳 さば かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん こめ油 でん粉 さとう ごま油 じゃがいも	幼 124 小 660 中 -	6.1 25.3 -	7.0 24.6 -	0.2 1.9 -	幼牛乳のみ 中学校	
22	木	バターパン 牛乳 とり肉のピザソース焼き グリーンサラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	パセリ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	パン マーガリン さとう ドレッシング マカロニ	幼 516 小 636 中 846	23.4 28.8 36.2	22.0 26.9 33.4	1.6 2.1 2.8		
🍷🍷🍷 26日~30日は国見食育week 🍷🍷🍷											
26	月	🍷9月生まれのお誕生日おめでとう給食🍷 9月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます!									
		麦ごはん 牛乳 チーズサラダ ハヤシチュー ぶどう2こ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく トマト 玉ねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ぶどう	ごはん 大麦 こめ油 さとう じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	幼 450 小 603 中 767	15.3 19.9 24.1	14.2 18.0 20.3	1.6 2.1 2.5		
27	火	♡地産地消献立♡・🍷かみかみ献立🍷 国見町や伊達地区、福島県内の食材を使った献立です。今月は、ごぼうを予定しています。									
		ごはん なつとう 牛乳 いわしのうめ煮 ひじきの油炒め けんちん汁	牛乳 なつとう いわし とり肉 ひじき さつまあげ とうふ みそ	うめぼし 干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こめ油	幼 527 小 661 中 829	26.9 32.4 39.1	15.4 18.3 20.9	2.0 2.5 2.9		
28	水	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑PART2より 大枝地区 桜澤さんの「かぼちゃのおうぎ和え」									
		ゆかりごはん 牛乳 とりつくね かぼちゃのおうぎ和え なめこ野菜のみそ汁	牛乳 とり肉 きなこ とうふ みそ	赤しそ れんこん 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 大根 なめこ 小松菜	ごはん こめ油 じゃがいも さとう パン粉	幼 124 小 634 中 777	6.1 23.1 26.4	7.0 18.6 20.3	0.2 2.5 2.8	幼牛乳のみ	
29	木	♪大阪府郷土料理献立♪ だしをきかせたうどんと、給食センター手作りのお好み焼きをめしあがれ!									
		かけうどん 牛乳 お好み焼き ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 青のり なた	キャベツ しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ぶどう	ソフトめん 小麦粉 やまいも さとう	幼 497 小 608 中 773	22.5 27.4 34.6	10.4 12.3 13.6	2.1 2.8 3.4		
30	金	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると、体にいいことがいっぱい！一口、何回かんで食べていますか？									
		ごはん 牛乳 きのこ信田煮 水菜のあえ物 みそ煮	牛乳 油あげ とり肉 ぶた肉 こんぶ 生あげ さつまあげ みそ	しめじ しいたけ 水菜 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん	ごはん パン粉 じゃがいも さとう こめ油	幼 503 小 637 中 785	21.2 25.9 30.3	144.0 16.8 18.2	2.2 2.8 3.1		

一カ月当たりの平均栄養価						※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。				
幼	エネルギー:463kcal	たんぱく質:18.3g	脂質:15.1g	カルシウム:306mg	食塩相当量:1.6g	※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。				
小	エネルギー:629kcal	たんぱく質:25.8g	脂質:19.6g	カルシウム:375mg	食塩相当量:2.5g					
中	エネルギー:794kcal	たんぱく質:30.6g	脂質:22.5g	カルシウム:424mg	食塩相当量:3.0g					