



# 9月分 給食献立予定表

平成22年度  
那珂川町学校給食センター  
小学校

日付	こんだてめい	kcal 722	kcal 22.9	おもなざいりょう							
				たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	水分 (g)				
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 はるまき 野菜の中華煮 ピーチコンポート ふりかけ	722	22.9	22.9	24.6%	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	ごめ むぎ さとう じゃがいも	サラダ油
2 (木)	食パン リンゴジャム 牛乳 やきそば フルーツポンチ スコッチエッグ	736	26.8	26.8	28.1%	ぶた肉 たまご	牛乳 あおのり	にんじん	みかん パイナップル キャベツ もも缶詰	パン 焼きそば りんごジャム	サラダ油
3 (金)	ごはん 牛乳 白身魚のレモン風味 れんごんの炒め煮 そうめん汁	686	28.5	28.5	24.7%	とりにく さつまいも 白身魚	牛乳	にんじん しそ こまつな	ねぎ れんごん しいたけ やし なす	ごめ さとう そうめん ごま油	サラダ油 ごま油
6 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー トマトオムレツ フルーツヨーグルト	712	20.2	20.2	24.6%	ぶた肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ たまねぎ にんにく パイナップル	ごめ じゃがいも グラニュー糖 わさび	オリーブオイル
7 (火)	ツイストパン いちご&マーガリン 牛乳 ウインナーとポテトのカレー炒め ミルメーク コンスープ アセロラゼリー	702	21	21	39.7%	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ チンゲンツァイ	たまねぎ とうもろこし	パン ポテト イチゴジャム	マーガリン サラダ油 クリーム
8 (水)	「おひるの献立」 奥くかんを食べてよう 麦入りわかめごはん 牛乳 根菜のごま汁 煮びたし 子持ちししゃもフリッター(2こ) 果汁グミぶどう	693	24.9	24.9	25.3%	とり肉 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	だいごん ねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ ごめ むぎ	ごま サラダ油
9 (木)	食パン チルドチョコ 牛乳 力いなり 煮込みうどん フルーツ杏仁	689	23.7	23.7	28.2%	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ もも缶詰 パイナップル ねぎ	パン うどん さとう	チルドチョコ
10 (金)	ごはん 牛乳 マーポーなす にらたま汁 アスパラサラダ	695	23.4	23.4	33.5%	ぶた肉 たまご みそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら アスパラ	たまねぎ しょうが たまねぎ	ごめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま
13 (月)	ごはん 牛乳 さわらの照りマヨネーズ焼き 五目きんぴら キムチあえ	657	25.8	25.8	30.2%	とりにく ぶた肉 さつまいも	牛乳	にんじん にら	だいごん ねぎ ごぼう もやし しらたき	ごめ さとう	サラダ油
14 (火)	米粉パン 栃木県産いちごジャム 牛乳 とりのから揚げ(2こ) ワンタンスープ ほうれんそうのソテー シューチーズ	678	24.8	24.8	47.3%	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう	しいたけ ねぎ もやし とうもろこし	米粉パン ワンタン	サラダ油 マーガリン
15 (水)	セルフ三色そばろ丼 牛乳 じゃがいもとワカメのみそ汁 冷凍みかん	688	30.4	30.4	22.9%	とりにく ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ みかん たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも でん粉	サラダ油
16 (木)	「健康献立」セルフロケットバーガー(チーズコ ロケットまたはカレーコロケットから選択) 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ぶどうのフル	671	21.9	21.9	42.4%	とりにく バター	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ たまねぎ キャベツ	パン バター	マーガリン サラダ油 バター
17 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華コンスープ にらまんじゅう(2こ)	664	26.9	26.9	25.1%	たまご ぶた肉	牛乳	ピーマン にら ほうれんそう	たけのこ しょうが とうもろこし ねぎ	ごめ さとう はるさめ でん粉	サラダ油
21 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ たまごドーナツ	777	26.3	26.3	29.4%	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲティ ドーナツ	サラダ油
22 (水)	セルフ五目ごはん 牛乳 厚焼きたまご わかめスープ 十五夜デザート	723	28.8	28.8	30.2%	たまご あぶらあげ ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	かんぴょう たけのこ	ごめ むぎ でん粉 さとう	サラダ油
24 (金)	「小川小学校」リクエスト献立 ごはん 牛乳 いか天ぷら ぶた汁 のり酢あえ レモンゼリー	713	29.2	29.2	28.9%	いか ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいごん ねぎ こんにゃく	ごめ じゃがいも	サラダ油 ごま
27 (月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじきの炒め煮 五色あえ	689	28.7	28.7	27.4%	ハンバーグ 大豆 とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいごん キャベツ きゅうり しらたき キャベツ	ごめ でん粉 さとう	ごま油 サラダ油
28 (火)	セルフホットドック トマト&オリーブ 牛乳 エビ入りポタージュ 那珂川町産なし	652	27.1	27.1	40.9%	ウインナー むきえび	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし やし たまねぎ	パン じゃがいも	クリーム バター
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 照り焼きチキン 肉じゃが 磯香汁	712	27.5	27.5	27.9%	とりにく ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース ねぎ しらたき	むぎ じゃがいも ごめ さとう	サラダ油
30 (木)	塩ラーメン 牛乳 揚げギーザ3こ(那珂川産にら使用) ごぼうサラダ 型抜きチーズ	701	31.4	31.4	39.3%	ぶた肉 なた	牛乳 チーズ	にんじん にら まぐろツナ	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう	ゆで中華 ギーザの皮	サラダ油

◎ 材料などのつごうにより献立をへんこうすることがあります。

★ 本日は地元産物を使用しています。

