



9月分 給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こんだてめい	加計-(kcal) タンパク(g) 脂 肪(%) 塩 分(g)	おもなざいりょう			
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる	
1 (月)	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海草サラダ アセロラゼリー	662 18.1 21.2% 1.8	ふた肉 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にんにく キャベツ	なす たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごめ じゃがいも ゼリー
2 (火)	セルフホットドック (パン・ウィンナー) 牛乳 ミネストローネ ごぼうサラダ	593 23.2 33.6% 3.1	ウィンナー 牛乳 ベーコン 大豆	にんじん とまと セロリ	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも むぎ
3 (水)	やきにくどん (麦入りごはん・やきにく) 牛乳 かに玉スープ プチとうふ	603 23.4 25.5% 1.5	ふた肉 牛乳 かまぼこ とうふ たまご	にんじん こまつな たけのこ	ごぼう しらたき とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ
4 (木)	ごめこパン 牛乳 エビボールスープ ウィンナーとポテトのカレーあえ れいとうみかん いちごジャム	633 20.6 39.20% 2	えび 牛乳 ウィンナー チーズ	にんじん こまつな パセリ	はくさい ねぎ みかん	米粉パン じゃがいも ジャム
5 (金)	ごはん 牛乳 いわしのうめ ふた肉と大根のもの にらともやしのキムチあえ	632 25.6 24.3% 2.6	いわし 牛乳 ふた肉 うずらたまご	にら にんじん	だいこん さやいんげん もやし	ごめ さとう
8 (月)	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 三色ごまあえ けんちんじる お月見デザート	620 19.7 25.7% 2	いか 牛乳 とうふ みそ	にんじん ほうれんそう にんにく ねぎ	ごぼう はくさい だいこん もやし	ごめ さとう さといも ゼリー
9 (火)	ツイストパン 牛乳 とまとミートオムレツ コーンスープ グリーンサラダ 大豆チョコクリーム	696 23.1 41.3% 3	たまご 牛乳 ベーコン ハム いんげん豆	チンゲンサイ ブロッコリー ハム	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン さとう マーガリン 大豆卵クリーム
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 に魚 (サマおかに) ちゅうかふう春雨サラダ にくじゃが	673 22.8 24.6% 1.7	サンマ 牛乳 ハム ふた肉	もやし にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ しらたき	ごめ さとう はるさめ じゃがいも
11 (木)	やきそばパン (コッパン やきそば) 牛乳 チーズはんぺんフライ ほうれん草ともやしのナムル	612 25.4 34.7% 3.3	ふた肉 牛乳 いか なると はんぺん	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	キャベツ もやし	パン やきそばめん ごま ごま油
12 (金)	ごはん 牛乳 たれつきにくだんご (2) いそかじる 五色あえ 味つけのり	590 21.2 24.8% 3	ハム 牛乳 たまご 肉だんご	にんじん こまつな キャベツ きゅうり ねぎ	キャベツ きゅうり ねぎ	ごめ さとう
16 (火)	黒食パン 牛乳 スパゲティナポリタン ハムのマリネサラダ ヨーグルト コーンマーガリン	625 21.6 33.9% 2.3	ウィンナー 牛乳 ハム チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ マーガリン ジャム
17 (水)	セルフ五目ごはん (麦入りごはん 五目のぐ) 牛乳 あつやきたまご とんじる	657 25 26.9% 1.9	たまご 牛乳 あぶらあげ ふた肉 とうふ みそ	にんじん にら にんにく だいこん かんぴょう	しいたけ たけのこ ねぎ かんぴょう	ごめ さとう じゃがいも むぎ
18 (木)	ハンバーガー (丸パン にこみハンバーグ) 牛乳 ブロッコリーとツナのあえもの 白いんげんのポタージュ	619 28 37.3% 3.4	ハンバーグ 牛乳 ツナ ウィンナー いんげん豆	フロッコリー こまつな たまねぎ とうもろこし きゅうり	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン さとう ごま油 サラダ油
19 (金)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー わかめスープ はるまき	626 21.2 29.6% 2.2	ふた肉 牛乳 うずらたまご なると わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが ニンニク	ごめ はるまきの皮 かたくりこ
22 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ えいようきんぴら にらたまじる	624 22 24.7% 2.5	ホキ 牛乳 さつまあげ たまご みそ とうふ	にんじん にら ごぼう たまねぎ しらたき	ごぼう たまねぎ しらたき	ごめ さとう
24 (水)	三色そばろ丼 (麦入りごはん 三色そばろ) 牛乳 こんさいのごまじる れいとうパイン	605 21.2 21.8% 1.1	たまご 牛乳 ふた肉 あぶらあげ みそ とり肉	にんじん グリーンピース パインアップル	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごめ むぎ さとう さといも かたくりこ
25 (木)	バターロールパン 牛乳 トマトグラタン ワタンスープ ジャーマンポテト 大豆クリーム	632 19.3 39.0% 2.7	ベーコン 牛乳 なると チーズ	パセリ にんじん にら	たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	パン さとう じゃがいも わんだん
26 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) パンサンスー	665 24.2 27.9% 2.5	とうふ 牛乳 ふた肉 えび ハム たまご	にんじん にら しいたけ ニンニク ねぎ きゅうり	しいたけ ニンニク ねぎ きゅうり	ごめ かたくりこ さとう はるさめ
29 (月)	ごはん 牛乳 やき魚 (アジねぎみそやき) 切干大根のために とうふとわかめのみそしる	588 24.7 23.9% 2	アジ 牛乳 とり肉 あぶらあげ さつまあげ みそ	にんじん こまつな	だいこん しらたき	ごめ さとう
30 (火)	みそラーメン (ちゅうかめん・みそラーメン スープ) 牛乳 あげギョウザ(2) のり酢あえ	593 26.7 32.9% 3.7	ふた肉 牛乳 みそ まぐろツナ なると	にんじん ほうれんそう キャベツ しななく もやし	キャベツ しななく もやし	ちゅうかめん ごま さとう サラダ油 しょうがの皮

※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。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月の
献立から

★9月1日…二学期最初の給食は、夏野菜カレーです。那珂川町産の「なす」と「たまねぎ」を使います
★9月8日…今日9月8日は「十五夜」です。十五夜は「いも名月」ともよばれます。
暦の上では「秋」ですが、まだ暑い日もあります。しっかり食べましょうね。
★9月30日…馬頭小学校からのリクエスト献立です。

