

令和5年9月分 学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

Aブロック (小学校)

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
1	金	ココアパン ミートボール ㊟ コールスロー マカロニスープ	パン ココア さとう パンこ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー エリンギ こまつな にんにく	小 624	小 25.1
4	月	ごはん さばのこうみやき からしあえ さわにわん	こめ こめこ あぶら	ぎゅうにゅう さば かまぼこ ぶたにく とうふ	にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だけのこ たまねぎ こまつな	631	30.0
5	火	トマトのカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ きよほう (なま) ㊟	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん とさかのり	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ ブルーン	642	20.8
6	水	ミルクパン ホキフライ カラフルサラダ とうがんのマセドアンスープ	パン パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ	ブロッコリー アスパラガス きゅうり にんじん きピーマン とうがん たまねぎ にんじん こまつな	663	28.6
7	木	ごはん ビビンバのぐ (ぶたにくのこうみいため) ビビンバのぐ (ナムル) ワンタンスープ	こめ さとう あぶら でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ にんにく	609	25.1
8	金	どんこつラーメン (ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ごしきサラダ ドーナツ	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ さとう あぶら でんぷん さとう ごまあぶら さとう さとう あぶら でんぷん	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう だししんにゅう	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ きくらげ メンマ こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	685	27.8
11	月	ごはん さわらのさいきょうやき こもくきんぴら こうやどうふのかきたまじる	こめ さとう あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく さつまあげ たまご こうやどうふ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん こまつな しめじ	622	29.7
12	火	ごはん ぎょうざ ㊟小㊟ くらげのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ こむぎこ ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす くらげ ベーコン	キャベツ たまねぎ いら キャベツ にんじん きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ メンマ にんにく	621	19.4
13	水	くろパン とりにくのチリトマトに コーンサラダ アップルシャーベット	パン くらざとう あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	セロリー にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし りんご	653	25.3
14	木	むぎごはん にくじゃが ししゃもフリッター だいこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃも おきあみ あおさ かまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ほししいたけ だいこん きゅうり にんじん	695	24.3
15	金	せわりパン ソーセージ スイートポテトサラダ なつやさいのコンソメスープ	パン さつまいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ	トマト きゅうり にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし スッキーニ なす アスパラガス	677	26.0
19	火	ごはん いわしのかりんあげ いそがあえ みだくさんみそしる	こめ でんぷん あぶら くらざとう さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし のり なまあげ みそ	キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ ながねぎ	612	19.7
20	水	コッパパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき ㊟ マスタードドレッシングサラダ ミネストローネ	パン チョコレート あぶら でんぷん あぶら オリーブオイル オリーブオイル じゃがいも	だいす だししんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン いんげんまめ	パセリ レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし トマト たまねぎ にんじん スッキーニ にんにく	692	28.0
21	木	むぎごはん さけのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのツナあえ わかめのみそしる	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	ぎゅうにゅう さけ みそ まぐろ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きりほしだいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ	644	28.3
22	金	ごはん マーボーどうふ もやしサラダ スティックパインアップル	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ とりにく	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん いら ほししいたけ もやし にんじん きゅうり パインアップル	658	25.7
25	月	ごはん あじフライ ごまあえ とうにゅうみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	665	25.4
26	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ とりにくのすましじる	こめ あぶら でんぷん さとう あぶら でんぷん パンこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく だいす とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	637	28.0
27	水	ミルクパン フライドチキン はなやさいサラダ やさいスープ	パン あぶら こむぎこ でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいす	にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん セロリー エリンギ にんにく	679	27.6
28	木	ごはん さんまのしょうがに はるさめサラダ としじる	こめ さとう はるさめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんま ハム ぶたにく とうふ こめみそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	639	28.1
29	金	こめパン あきやさいとペンネの クリーム ツナサラダ おつきみゼリー	パン こめこ マカロニ あぶら さつまいも こむぎこ パター オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だししんにゅう ぎゅうにゅう まぐろ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん なし	674	30.9

小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	651	26.2	21.7	355	89	2.7	265	0.67	0.58	27	2.4	5.7
採取基準	650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産
米 米粉 じゃがいも きゅうり 長ねぎ なす
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。