

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(幼稚園・こども園)

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		
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	幼	幼
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	511	23.1
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 ぶどうゼリー	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 さとう	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	538	15.6
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 きびまん とうがん たまねぎ にんじん こまつな	491	21.6
7	木	ごはん ビビンパのぐ (ぶたにくのこうみいため) ビビンパのぐ (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 わかめ なると	491	18.7
8	金	どんこラーメン (ちゅうかめん) ごしきサラダ ドーナツ	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ 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 きゅうにゅう だししるにゅう	552	21.6
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	505	23.2
12	火	ごはん ぎょうざ 幼小 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	471	13.8
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 くろざとう 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	469	17.8
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	618	19.9
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 ソーセージ 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 とりにく	483	18.1
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	492	17.9
20	水	コッパン チョコクリーム とりにくのこうそうやき マスター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 だししるにゅう ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン いんげんまめ	534	21.4
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	581	24.3
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	535	19.9
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 ベーコン とうにゅう みそ	536	19.8
26	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ とりつくねのすましじる	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	512	21.4
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 ベーコン	518	20.8
28	木	ごはん さんまのしょうがに はるさめサラダ とんじり	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	535	23.5
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 だししるにゅう きゅうにゅう まぐろ	531	23.5

栄養素	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	518	20.2	16.2	246	66	22	200	0.52	0.39	24	18	46
摂取基準	490	16~25	11~16	290	30	20	190	0.30	0.30	15	15未満	30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。