



9月の献立予定表



令和5年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか 赤の食材		みどり 緑の食材		き 黄の食材		エネルギー kcalたんぱく質g脂質gカルシウムmg塩分g					お休み など
		おも 主	からだ に体をつくる	おも 主	からだ に体の調子を整える	おも 主	エネルギー のもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (金)	ごはん 牛乳 手作りあじフライ 春雨サラダ 大根汁	牛乳 たまご 豆腐	あじ ハム みそ	キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ	きゅうり にんじん しいたけ	こめ 小麦粉 さとう ごま	ビタミン米 ごま油 春雨 パン粉	624 790	26.6 32.3	18.6 24.1	331 357	2.2 2.7	古小 (非常食 の体験)
		牛乳 あさり とり肉 こんぶ	豆腐 みそ メルルーサ 油揚げ	こんにゃく 小松菜 パセリ にんじん	大根 こんにゃく 玉ねぎ ごぼう	こめ さとう マヨネーズ	ビタミン米 ごま油 ごま	592 750	26.3 32.0	19.3 22.2	354 387	2.6 3.2	
5 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜あんかけ 豆のおかか和え 油揚げのみそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	とり肉 大豆 枝豆	もやし キャベツ コーン ねぎ	にんじん きゅうり 大根 しいたけ	こめ さとう	ビタミン米 でん粉 じゃがいも	580 731	29.5 35.4	14.5 16.2	299 317	2.1 2.6	鯉中
		牛乳 たまご	ちくわ とり肉	もやし パプリカ しょうが 小松菜	キャベツ こんにゃく ねぎ しいたけ	ソフ汤姆ン 油 さとう	小麦粉 ごま カレールー	742 903	29.2 34.9	22.8 26.0	366 400	5.0 6.2	
7 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き フルーツヨーグルトサラダ ペンネ野菜スープ	牛乳 チーズ ベーコン	とり肉 ヨーグルト	バナナ パイナップル にんじん マッシュルーム	みかん 玉ねぎ 小松菜 ナタデココ	米粉パン コーンフ레이크 じゃがいも	マヨネーズ パン粉 マカロニ	700 859	36.9 44.9	23.4 27.6	351 385	2.8 3.6	古中2・3年
		牛乳 ツナ	いか たまご	ねぎ にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが こんにゃく 切干大根 キャベツ コーン	こめ ビタミン米 小麦粉 さとう	大麦 でん粉 油 ごま	610 759	26.6 31.7	16.9 19.0	326 351	2.4 2.9	
11 (月)	ごはん 牛乳 野菜肉団子 チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐	肉団子 わかめ	にんにく パプリカ にんじん しいたけ	しょうが ピーマン 葱 ねぎ もやし	こめ さとう でん粉	ビタミン米 油	578 715	26.4 31.2	16.7 18.3	300 317	2.4 2.9	古中2・3年
		牛乳 みそ 豆腐	ぶた肉 さつまあげ	にんにく ごぼう れんこん いんげん	ねぎ なめこ にんじん こんにゃく しいたけ	こめ さとう じゃがいも	ビタミン米 油 ごま油	604 760	28.9 34.5	15.3 17.0	308 328	2.8 3.5	
13 (水)	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ くらげと春雨のサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 くらげ かまぼこ 凍み豆腐	ぶた肉 たまご みそ	玉ねぎ きゅうり にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ しいたけ	こめ パン粉 油 春雨 さとう	ビタミン米 小麦粉 ごま じゃがいも	676 846	25.9 31.0	20.6 23.5	320 343	2.9 3.6	古中2・3年 鯉中
		牛乳 チーズ ウインナー	メルルーサ ツナ	ピーマン トマト きゅうり 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	パン 油 マヨネーズ ジャム	695 836	31.4 38.0	28.1 32.4	408 455	3.6 4.5	古中2・3年	
15 (金)	ごはん 牛乳 すぶた ハムともやしの中華和え たまごスープ	牛乳 たまご 豆腐	ぶた肉 ハム	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり チンゲン菜	こめ でん粉 さとう ごま	ビタミン米 油 ごま油	641 812	26.9 32.7	20.4 23.7	324 349	2.7 3.3	鯉小
		牛乳 みそ とり肉 豆腐	さば わかめ ぶた肉	しょうが キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう こんにゃく	切干大根 きゅうり コーン にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ビタミン米 ごま油	670 847	26.3 32.0	23.6 27.7	321 345	2.5 3.1	
20 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のしょうが焼き アーモンド和え 厚揚げとなすのみそ汁	牛乳 みそ	とり肉 生揚げ	にんにく キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	しょうが もやし なす にんじん しいたけ	おにぎり さとう アーモンド	さとう	615 730	29.6 34.7	16.0 17.9	324 347	2.3 2.8	鯉中
		牛乳 大豆 ミートボール	メルルーサ 枝豆	にんにく キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	しょうが きゅうり ほうれん草 にんじん もやし しいたけ	コッペパン ジャム オリーブオイル コーンスロートレッシング	676 798	30.7 36.6	28.5 31.5	433 477	3.3 4.1	鯉中	
22 (金)	ぶたキムチ丼 牛乳 五色和え もずくスープ	牛乳 みそ たまご 豆腐	ぶた肉 かまぼこ もずく なると	キムチ にんじん キャベツ 玉ねぎ	もやし にんにく きゅうり チンゲン菜	こめ 油 さとう	ビタミン米 ごま でん粉	569 722	25.4 30.8	15.2 17.2	337 365	2.6 3.2	古中2・3年
		牛乳 たまご ぶた肉 みそ	さけ チーズ 生揚げ	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが 玉ねぎ	きゅうり にんじん しいたけ	こめ 油 さとう	ビタミン米 ごま油 でん粉	658 833	31.4 38.4	23.8 27.9	398 442	2.9 3.6	
26 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ たくあんと野菜のごまじょうゆ和え にら玉汁	牛乳 豆腐 たまご	とり肉 みそ	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ	たくあん きゅうり もやし しいたけ	こめ でん粉 油 ごま	ビタミン米 米粉 さとう	615 774	28.2 33.9	18.6 21.1	318 341	2.5 3.1	古中2・3年
		牛乳 かまぼこ みそ	ぶり 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん もやし なめだけ 大根	キャベツ しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	こめ さとう ごま油	ビタミン米 さといも	636 760	27.4 32.6	18.5 21.2	317 340	2.9 3.5	
28 (木)	パインパン 牛乳 チキンのガーリック焼き マカロニサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 チーズ ベーコン	とり肉 ひよこ豆	パイン コーン きゅうり 玉ねぎ	にんにく にんじん マッシュルーム チンゲン菜	コッペパン マカロニ じゃがいも フレンチドレッシング	さとう マヨネーズ	729 884	29.6 35.4	28.2 33.2	326 353	3.4 4.3	古中2・3年
		牛乳 とり肉	ちくわ	キャベツ にんじん かぼちゃ しょうが しめじ	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん パナナ	こめ 油 さつまいも カレールー	ビタミン米	655 824	20.6 24.8	19.5 22.5	289 305	2.5 3.1	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

みほさんの給食・ロコモ	今月の地場産品 (予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 * 右は基準値			
			小学校(中学年)	中学校	
●毎月19日は食育の日です。9月は防災月間ということで、この日は非常食を意識した献立にしました。肉・魚・大豆・野菜などの缶詰、切干大根やわかめのような乾物は、非常時におすすめの備蓄食品です。食べたら、買い足して備える「ローリングストック」で無理なく家庭備蓄を備えてみてください。●29日は十五夜で「お月見献立」が出ています。秋の食材をたっぷり使ったカレーとちくわを満月に見立てた和えもの、石川町のおいしいりんごが登場する予定です。●暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠(休養)をしっかりとるよう心がけてください。	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、米粉 こんにゃく、たまご じゃがいも、りんご 小松菜、ほうれん草、きゅうり なす、ピーマン、いんげん など	エネルギー kcal	643	650	796
		たんぱく質 g	28.1	18～32	33.8
		脂質 g	20.4	18～22	23.3
		カルシウム mg	337	350	365
		塩分 g	2.8	2.0	3.5

※ 9月20日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。