



# 9月 給食献立予定表

R6.8.28発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	からだをつくる		からだのちようじをとのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんずいかぶつ 米・パン・種 いも・砂糖	ししつ 油脂		
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2	月	ごはん にくだんごトマトソース② まーぼーなす わかめのかきたまじる	とりにく ぶたにく とうふ たまご		トマト にんじん ビーマン こまつな	たまねぎ なす ねぎ しょうが しいたけ きくらげ		こめ パンこ さとう かたくりこ	あぶら あぶら	638 26.2 22.0 2.6
3	火	【非常食体験給食】 こくとうパン ハムステーキやさしいソースかけ スパゲティサラダ きゅうきゅうコーンポタージュ シークワサーゼリー	ハム まぐるツナ	だっしふんにゅう	ビーマン にんじん にんじん にんじん	スッキーニ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ シークワサー	こむぎこ こくとう かたくりこ スパゲティ げんまい さとう でんぷん さとう	ショートニング ドレッシング	667 25.5 22.5 3.7	
4	水	ごはん いかてんぷら てんどんのたれ のりすあえ ピリからとんじる	いか (かつおぶし) まぐるツナ ぶたにく	のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが ニンニク こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら マーガリン	632 23.6 20.4 2.4	
5	木	セルフバーガー まるパン てりやきチキンパティ コールスローサラダ ニョッキのトマトスープ	とりにく ぶたにく だいす ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう パンこ さとう さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ あぶら	592 22.3 22.1 2.5	
6	金	ごはん ハヤシシチュー はなやさいサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト	ぶたにく ハム	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが ニンニク マッシュルーム たもぎだけ カリフラワー アスパラ	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	658 23.0 20.7 2.4	
9	月	ごはん さばだつたあげ はるさめサラダ こうやどうふのいなかしる	さば ハム こうやどうふ ぶたにく		にんじん にんじん	しょうが きゅうり ごぼう キャベツ しょうが	こめ かたくりこ こめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	608 24.2 21.8 2.1	
10	火	ひやしちゅうか ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ スープ チキンチーズやき レモンゼリーあえ	ハム (かつおぶし) とりにく	チーズ	にんじん ビーマン パセリ	きゅうり キャベツ もやし レモン みかん パイン	ちゅうかめん さとう パンこ さとう さとう こなあめ	ごま ごまあぶら あぶら	618 26.7 17.9 2.4	
11	水	ごはん やきぎょうざ② なまあげのピリからいため かんびょうボールスープ	ぶたにく とりにく だいすこ ぶたにく なまあげ とりにく たら		にんじん にんじん  こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ しょうが ニンニク かんびょう しいたけ きくらげ	こめ こむぎこ さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	582 22.9 18.8 2.0	
12	木	ごはん コッペパン チョコクリーム チキンナゲット② ラタトゥイユ マカロニクリームスープ	とりにく ベーコン ベーコン ウィンナー	だっしふんにゅう	かほちゃ ビーマン トマト にんじん ほうれんそう	なす スッキーニ たまねぎ ニンニク たまねぎ	こめ さとう さとう れんにゅう パンこ でんぷん こめこ さとう さとう	ショートニング カカオ あぶら あぶら マーガリン	586 23.1 18.8 2.6	
13	金	ごはん あつやきたまご ちゅうかくらげのあえもの にくどうふ	たまご ぶたにく やきどうふ		にんじん にんじん  こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ しらたき	こめ さとう さとう	ごまあぶら  ごま あぶら	617 24.8 21.8 2.5	
17	火	【十五夜献立】 アップルパン うさぎがたハンバーグ・ケチャップ グリーンサラダ けんちんうどん おつきみデザート	とりにく ぶたにく とりにく とうふ	だっしふんにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	りんご たまねぎ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん ブルーベリー オレンジ	こむぎこ さとう さとう さとう れんにゅう うどん さといも さとう でんぷん	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	635 23.7 21.3 2.6	
18	水	【なかちゃんランチ】 ねぎしおぶたどん ごはん ねぎしおぶたどんのぐ アスパラのごまあえ ゆばのみそしる	ぶたにく ゆば とうふ	わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ レモン ニンニク アスパラガス ねぎ	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま	604 28.4 21.8 2.1	
19	木	コッペパン どちおとめジャム ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ スパゲティポロネーゼ	たまご ぶたにく	だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん トマト	いちご ごぼう きゅうり コーン たまねぎ ニンニク	こむぎこ さとう さとう でんぷん スパゲティ さとう ルウ	ショートニング あぶら ドレッシング  ごま あぶら	699 25.7 25.1 2.3	
20	金	ごはん さんまかばやしきふう きりぼしだいこんのナムル じゃがいものみそしる	さんま ハム とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング  ごま あぶら	622 21.8 21.1 2.1	
24	火	しよくパン つぶみかんジャム カップグラタン ビーンズサラダ にくだんごのトマトスープ	とうにゅう だいすこ だいす まぐるツナ ぶたにく とりにく	だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー トマト にんじん	みかん おから たまねぎ コーン きゅうり たまねぎ アスパラガス ニンニク しょうが	こむぎこ さとう さとう みずあめ じゃがいも こめこ でんぷん じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング  ごま あぶら	628 20.4 26.7 2.2	
25	水	むぎごはん とりにくてりやき キャベツのしおこんぶあえ じゃがいもそぼろに	とりにく ぶたにく さつまあげ	こんぶ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ おおむぎ さとう みずあめ じゃがいも さとう	あぶら	648 28.0 19.1 2.5	
26	木	はちみつパン はるまき こんにゃくサラダ やしそは きのこごはん ごはん きのこごはんのぐ	ぶたにく ハム ぶたにく なんと とりにく あぶらあげ	だっしふんにゅう わかめ あおりのり	にんじん しそ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり こんにゃく キャベツ	こむぎこ はちみつ さとう こむぎこ はるさめ こめこ でんぷん さとう やしそばめん	ショートニング あぶら	700 23.4 25.7 3.1	
27	金	いwashのみそに どさんこしる ごはん チキンカレー ほうれんそうサラダ フルーツあんぱんふうプリン	いわし ぶたにく とりにく とりにく ハム とうにゅう		にんじん にんじん	かんびょう しいたけ まいたけ たもぎだけ ごぼう もやし コーン ねぎ ニンニク	こめ さとう さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら マーガリン	612 23.9 20.4 2.2	
30	月	ごはん チキンカレー ほうれんそうサラダ フルーツあんぱんふうプリン	とりにく ハム とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご ニンニク しょうが キャベツ コーン もも あんず りんご	こめ じゃがいも ルウ さとう さとう みずあめ でんぷん	マーガリン ごまあぶら	633 19.8 18.4 2.1	

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g  
★9月の平均栄養量 エネルギー630kcal たんぱく質24.0g 脂質21.3g 塩分2.4g  
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、なす、ねぎ、きくらげ、しいたけ、ぶたにく(いちいぶ)

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。