

令和2年9月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	マーボーなす 焼きぎょうざ 中華きゅうり	牛乳 ぶた肉 みそ 焼きぎょうざ	ごはん さとう ごま油 かたくりこ 黒いりごま	なす ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく きゅうり	612	21.2
								771	26.4
2	水	ツイストパン	牛乳	ABCマカロニスープ ミートボール 春雨サラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン ミートボール	ツイストパン マカロニ じゃがいも はるさめ 油 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	631	22.2
								812	26.7
3	木	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 ほっけしょうゆ干し さといもと厚揚げのそぼろ煮	牛乳 油あげ わかめ ほっけしょうゆ干し みそ 厚揚げ ぶた肉	ごはん さといも 油 さとう かたくりこ	ほうれんそう もやし ねぎ えだまめ	628	28.6
								765	35.3
4	金	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 春巻き ほうれんそうときのこのソテー	牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん ごま油 いりごま 春巻き 油	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ ほうれんそう しめじ たまねぎ とうもろこし	726	25.4
								892	29.8
7	月	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 あじの竜田揚げ 切り干し大根の炒り煮	牛乳 みそ 油あげ あじの竜田揚げ さつまあげ	ごはん 油 さとう	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ だいこん しいたけ にんじん えだまめ	628	25.9
								755	30.3
8	火	ごはん	牛乳	春雨とえびボールのスープ そぼろ丼の具 和梨ゼリー	牛乳 えびボール 卵 ぶた肉	ごはん はるさめ 油 ごま油 さとう 和梨ゼリー	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが	694	27.2
								822	31.7
9	水	ぶどうパン	牛乳	キャロットスープ ポテトカップグラタン もやしサラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン	ぶどうパン じゃがいも 油 ポテトカップグラタン ごまドレッシング	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし えだまめ きゅうり	660	18.8
								931	24.4
10	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス チキンナゲット 海そうサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 チキンナゲット 海そうミックス	ごはん じゃがいも 油 パンパンソースドレッシング	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	729	23.8
								850	26.4
11	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁 野菜かきあげ ブロッコリーのおかか炒め	牛乳 とり肉 かまぼこ こんぶ	地粉うどん ごま油 油 野菜かきあげ	ねぎ にんじん しいたけ こまつな ブロッコリー キャベツ	621	34.2
								812	41.2
14	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 さといもパオズ 豚肉のしょうが炒め	牛乳 わかめ 油あげ ぶた肉 みそ さといもパオズ	ごはん じゃがいも さとう 油	もやし ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	665	26.9
								834	33.5
15	火	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのみそに もやしといんげんのごまあえ おかかふりかけ	牛乳 とうふ さばのみそ煮	ごはん さといも こんにやく ごま油 いりごま さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう もやし いんげん	633	25.2
								780	30.6
16	水	フラワーロール	牛乳	きのこのシチュー 鮭のなかおちカツ(ソース) グリーンサラダ(ドレッシング)	牛乳 とり肉 鮭のなかおちカツ	フラワーロール 油 じゃがいも ソイドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム たもぎたけ グリンピース きゅうり キャベツ えだまめ	647	23.7
								900	31.0
17	木	ごはん	牛乳	コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ(マヨネーズ) れいとうりんご	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん さとう マカロニ かたくりこ マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり りんご	710	23.4
								874	28.3
18	金	中華めん	牛乳	とんこつラーメンスープ かにしゅうまい 高菜炒め	牛乳 ぶた肉 なんと かにしゅうまい 卵	中華めん いりごま ごま油 油	しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ チンゲンサイ たかな	679	27.9
								816	33.1
23	水	こどもパン スライス	牛乳	ミネストローネ メンチカツ(ソース) コールスローサラダ(ドレッシング)	牛乳 ハム メンチカツ	こどもパンスライス じゃがいも マカロニ 油 コールスロートレッシング	たまねぎ にんじん いんげん トマト キャベツ とうもろこし	590	22.0
								832	29.2
24	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ナムル(ドレッシング) アーモンド小魚	牛乳 ぶた肉 シュレッドチーズ アーモンド小魚	麦ごはん じゃがいも 油 はちみつ 韓国ナムルトレッシング	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな もやし	732	23.0
								851	25.9
25	金	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん汁 ししゃもフリッター もやしとコーン炒め	牛乳 とり肉 なんと みそ ししゃもフリッター	地粉うどん いりごま 油	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ とうもろこし もやし	630	24.2
								838	30.6
28	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 えびのれんこんはさみ揚げ(ソース) キムタクごはんの具	牛乳 かまぼこ 卵 えびのれんこんはさみ 揚げ ぶた肉	ごはん ごま油 油	にんじん たまねぎ こまつな えのき はくさい だいこん ねぎ	655	26.8
								784	31.2
29	火	ごはん	牛乳	さつま汁 さんまのかば焼き 高野豆腐の五目煮	牛乳 とうふ みそ さんまのかば焼き 高野豆腐 とり肉 ちくわ	ごはん さつまいも 油 さとう かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	724	28.0
								876	33.0
30	水	コッペパン スライス	牛乳	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ(ドレッシング) キャンディチーズ	牛乳 ぶた肉 パルメザンチーズ キャンディチーズ	コッペパンスライス スパゲッティ 油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	607	25.3
								849	33.6

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校20回 中学校20回

小学校	平均栄養摂取量	660	25.2
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	832	30.6
	学校給食摂取基準	830	27~41