

令和3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
2	木	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ チーズインハンバーグ(ケチャップ) ほうれんそうときのごソテー	牛乳 とりにく チーズインハンバーグ	ごはん マカロニ じゃがいも 油	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ エリンギ ほうれんそう	641	22.6
								771	26.2
3	金	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ とうふナゲット【小・中2こ】 ブロッコリーのおかか炒め	牛乳 ぶたにく みそ とうふナゲット	中華めん ごま油 いりごま 油	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし こまつな ねぎ ブロッコリー	637	25.6
								814	32.0
6	月	酢めし	牛乳	こまつなのみそ汁 れんこんのはさみ揚げ(ソース) 五目ずしの具	牛乳 みそ れんこんのはさみ揚げ とりにく 油あげ 卵	酢めし 油 こんにゃく さとう	こまつな だいこん たまねぎ ねぎ にんじん れんこん しいたけ えだまめ	724	26.9
								900	33.1
7	火	ごはん	牛乳	ビーフンスープ 肉しゅうまい【小1こ・中2こ】 中華丼の具	牛乳 にくしゅうまい ぶたにく なたね油 うずら卵	ごはん ビーフン ごま油 かたくりこ	にんじん もやし とうもろこし こまつな しいたけ しょうが キャベツ たけのこ いんげん たまねぎ	628	22.5
								804	28.6
8	水	こどもパン スライス	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ(タルタルソース) えだまめサラダ(ドレッシング)	牛乳 ポンレスハム 白身魚フライ	こどもパンスライス じゃがいも マカロニ 油 タルタルソース ソイドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん トマト えだまめ キャベツ きゅうり	619	22.4
								888	31.3
9	木	麦ごはん	牛乳 (中学のみ 250ml)	夏野菜カレー 海そうサラダ(ドレッシング) アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく シュレッドチーズ 海そうミックス アーモンドフィッシュ	麦ごはん じゃがいも 油 野菜こんにゃく 香味中華ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり	701	22.0
								872	26.8
10	金	地粉うどん	牛乳	豆腐あんかけうどん汁 青なすのみそ炒め みたらしだんご	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく みそ	地粉うどん 油 かたくりこ さとう みたらしだんご	しめじ えのき しいたけ にんじん ねぎ あおなす たまねぎ	666	25.7
								810	30.8
13	月	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのみそに もやしのごまあえ(ドレッシング) コバトンふりかけ	牛乳 とうふ さばのみそ煮	ごはん さといも ごま油 いりごま 和風ドレッシング	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ もやし いんげん ほうれんそう	650	25.2
								802	31.1
14	火	ごはん	牛乳	たまねぎのみそ汁 とりのからあげ【小2こ・中3こ】 ぶたにくとこんぶの炒り煮	牛乳 わかめ みそ とりのからあげ ぶたにく こんぶ さつまあげ	ごはん 油 こんにゃく さとう	たまねぎ こまつな もやし ねぎ にんじん	677	24.4
								860	30.4
15	水	黒パン	牛乳	きのこのシチュー ツナオムレツ(ケチャップ) 切り干し大根サラダ(ドレッシング)	牛乳 とりにく ツナオムレツ	黒パン じゃがいも 油 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム たもぎたけ グリーンピース だいこん もやし きゅうり	614	22.8
								839	29.2
16	木	ごはん	牛乳	マーボーなす 甘酢にくだんご【小1こ・中2こ】 はるさめサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶたにく みそ 甘酢にくだんご	ごはん さとう ごま油 かたくりこ はるさめ 韓国ナムルドレッシング	なす ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	623	20.9
								787	26.4
食育の日	17	金	牛乳	冬瓜汁 けいちゃん焼き さつまいもと栗のタルト	牛乳 とうふ とりにく みそ	ごはん 油 さつまいもと栗のタルト	とうがん にんじん ねぎ こまつな えのき キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく	666	22.2
783								25.9	
21	火	ごはん	牛乳	お月見だんご汁 鮭のゆずこうじ焼き 里いもと厚揚げのそぼろ煮	牛乳 油あげ さけのゆずこうじ焼き 厚揚げ ぶたにく	ごはん 白玉だんご 油 さといも さとう かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ えだまめ	665	29.4
								809	35.2
22	水	ツイストパン	牛乳	野菜スープ 豆乳コロッケ(ソース) コールスロー(ドレッシング)	牛乳 ベーコン	ツイストパン じゃがいも 豆乳コロッケ 油 コールスロードレッシング	にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	610	18.5
								809	23.5
24	金	地粉うどん	牛乳	ごまみそ豆乳うどん汁 さつまいもの天ぷら ツナとキャベツソテー	牛乳 ぶたにく 豆乳 みそ ツナ	地粉うどん いりごま 油 さつまいもの天ぷら	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	704	26.8
								891	32.6
27	月	わかめごはん	牛乳	なめこ汁 照り焼きチキン【小2こ・中3こ】 ほうれんそうとコーンソテー	牛乳 とうふ 油あげ みそ 照り焼きチキン	わかめごはん じゃがいも 油	ねぎ なめこ ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	628	23.2
								791	29.1
28	火	ライスボールパン	牛乳	肉だんごスープ ソース焼きそば ももヨーグルト	牛乳 にくだんご ぶたにく 青のり ももヨーグルト	ライスボールパン 中華めん 油	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ もやし	697	25.8
								896	30.9
29	水	ごはん	牛乳	さつま汁 チキンカツ(ソース) ひじきのオイスター炒め	牛乳 とうふ みそ チキンカツ ぶたにく ひじき	ごはん さつまいも 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ いんげん にんにく	670	23.8
								839	29.7
30	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 さんまのかば焼き いりどり	牛乳 かまぼこ 卵 さんまのかば焼き とりにく	ごはん 油 さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ こまつな えのき たけのこ ごぼう いんげん	711	27.7
								872	33.1

☆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19回 中学校19回

小学校	平均栄養摂取量	660	24.1
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	834	29.8
	学校給食摂取基準	830	27~41



早起き・早寝・朝ごはんを
習慣にしましょう!

