

令和3年 9月



学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

| 日曜日 | こんだて | | | 食品と働き | | | 栄養価 | |
|------|---------------|----------|--|---------------------------------------|---|--|------------------|--------------|
| | しゅしゅく | 牛乳 | おかず | 血・肉・骨などの体をつくる(赤) | 熱や力になる(黄) | 体の調子をととのえる(緑) | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 2 木 | ごはん | 牛乳 | もずくのみそしる とりにくのしょうゆかおりあげ こまつなのじゃこいため | 牛乳 あぶらあげ とうふ もずく みそ ちりめんじゃこ | こめ 油 | にんじん・だいこん・えのき こまつな・キャベツ・とうもろこし | (小)633 (中)804 | 22.5 31.7 |
| 3 金 | あおなごはん | 牛乳 | とりにくとあつあげのごもくに しおこんぶあえ れいとうみかん | 牛乳 あつあげ とりにく うずらたまご しおこんぶ | こめ 油 さとう こんにやく だんご ごま油 | にんじん・たまねぎ・こまつな いんげん・キャベツ・ほうれんそう もやし・みかん | 667 847 | 27.6 38.6 |
| 6 月 | ごはん | 牛乳 | ふりかけ にくとうふじる さばのみそに ほうれんそうのあっさりあえ | 牛乳 ふりかけ とりにく とうふ みそ かつおぶし さば | こめ 油 さとう | にんじん・はくさい・ねぎ・しめじ しょうが・ほうれんそう・もやし とうもろこし | 654 830 | 25.1 35.4 |
| 7 火 | 食パン | 牛乳 | スパゲッティーナポリタン チキンチーズやき フルーツホイップ | 牛乳 ウィンナー とりにく チーズ ホイップクリーム | しよくばん スパゲッティ さとう 油 | にんじん・たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・トマト・にんにく みかん・もも・パイナップル | 677 860 | 25.4 35.8 |
| 8 水 | ごはん | 牛乳 | なつとう ちくぜんに うめかつおあえ | 牛乳 なつとう とりにく ちくわ かつおぶし | こめ 油 さとう こんにやく さとも | にんじん・ごぼう・いんげん しいたけ・れんこん・たけのこ もやし・キャベツ・きゅうり・うめぼし | 652 828 | 28.0 39.4 |
| 9 木 | ナン | 牛乳 | 皆野産まいたけのキーマカレー ポテトサラダ 皆野産たねなしきよほう③ <small>三沢小学校のじゃがいも使用</small> | 牛乳 ぶたにく | ナン 油 だんご じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | にんじん・たまねぎ・いんげん・にんにく しょうが・まいたけ・しめじ・なす・キャベツ きゅうり・とうもろこし・たねなしきよほう | 649 824 | 25.4 35.8 |
| 10 金 | 地粉うどん | 牛乳 | あきなすうどんしる ししゃものいそべフリッター①①② キャベツののからしあえ | 牛乳 とりにく ししゃも あぶらあげ かつおぶし あおのり | 地粉うどん 油 ごま こむぎこ | にんじん・たまねぎ・なす ほうれんそう・しめじ・しいたけ キャベツ・きゅうり・もやし | 651 827 | 27.1 38.2 |
| 13 月 | ごはん | 牛乳 | マーボーどうふ きゅうりのナムル あおりんごゼリー | 牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ | こめ 油 さとう だんご ごま油 あおりんごゼリー | にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・とうがらし・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・もやし | 674 855 | 26.2 36.9 |
| 14 火 | こどもパン スライス | ヨー 牛乳 | ごぼうのとうにゅうスープ ハンバーグトマトソース あおのりポテト | ヨー牛乳 とりにく とうにゅう あおのり ハンバーグ | こどもパン さとう じゃがいも | にんじん・たまねぎ・はくさい ごぼう・ほうれんそう・マッシュルーム とうもろこし | 630 800 | 24.7 34.8 |
| 15 水 | ひじきごはん | 牛乳 | ねぎたまやき だいこんのあさづけ こくさんなしのゼリー | 牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき ねぎたまやき | こめ 油 さとう こんにやく こくさんなしのゼリー | にんじん・いんげん・ごぼう きゅうり・キャベツ・だいこん だいこんのは | 643 817 | 21.0 29.6 |
| 16 木 | フラワーパン | 牛乳 | ミネストローネスープ しろみざかなフライ イタリアンサラダ | 牛乳 ベーコン チーズ しろみざかなフライ | フラワーパン 油 じゃがいも イタリアンドレッシング | にんじん・たまねぎ・はくさい・にんにく トマト・いんげん・キャベツ・とうもろこし カリフラワー・ブロッコリー | 642 815 | 27.1 38.2 |
| 17 金 | ご飯 | 牛乳 | だいこんとなすのみそしる さわらしおこうじづけやき きざみこんぶのいために | 牛乳 あぶらあげ みそ とうふ さわら ぶたにく こんぶ | こめ 油 さとう こんにやく ごま | にんじん・だいこん・だいこんのは なす・しめじ・ねぎ・いんげん とうがらし | 631 801 | 29.5 41.5 |
| 21 火 | ツイストパン | 牛乳 | じゅうごやスープ ほうれんそうグラタン オーロラサラダ おつきみだいふく | 牛乳 にくだんご うずらたまご グラタン | ツイストパン サウザンアイランドレッシング おつきみだいふく | にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しいたけ・キャベツ・きゅうり カリフラワー・とうもろこし | 630 800 | 21.9 30.9 |
| 22 水 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー ツナサラダ げんきヨーグルト | 牛乳 ぶたにく シーチキン ヨーグルト | こめ むぎ 油 じゃがいも ごまドレッシング | にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・きゅうり・ブロッコリー とうもろこし・にんにく・しょうが | 686 871 | 26.7 37.6 |
| 24 金 | 中華めん | 牛乳 | キムチラーメンしる はるまき チョレギサラダ | 牛乳 ぶたにく はるまき みそ のり わかめ | 中華めん 油 ごま油 ごま さとう こうみしおドレッシング | にんじん・はくさい・もやし にら・ねぎ・キャベツ・きゅうり にんにく | 649 824 | 25.8 36.3 |
| 27 月 | ご飯 | 牛乳 | わかめスープ ぎょうざ②②③ ビビンバふうソテー | 牛乳 わかめ とうふ ぎょうざ ぶたにく みそ | こめ 油 さとう ごま ごま油 | にんじん・たまねぎ・しめじ・ねぎ にんにく・しょうが・だいずもやし もやし・ほうれんそう | 637 809 | 21.7 30.5 |
| 28 火 | コッペパン | 牛乳 | りんごジャム レタスとたまごのスープ とりにくのみそマヨネーズやき コールスローサラダ | 牛乳 たまご ベーコン とうふ とりにく みそ | コッペパン りんごジャム だんご さとう しおこうじ ノンエッグマヨネーズ コールスロードレッシング | にんじん・しめじ・たまねぎ・にんにく レタス・パセリ・キャベツ・きゅうり とうもろこし | 644 818 | 26.7 37.6 |
| 29 水 | チキンライス | 牛乳 | チーズオムレツ つぼみサラダ はくとうゼリー | 牛乳 とりにく チーズオムレツ | こめ 油 さとう コーンドレッシング はくとうゼリー | にんじん・たまねぎ・いんげん・にんにく しょうが・マッシュルーム・キャベツ・トマト とうもろこし・カリフラワー・ブロッコリー | 636 808 | 21.3 30.0 |
| 30 木 | ご飯 | 牛乳 | けんちんじる いわしのかばやきふう ほうれんそうのいそかあえ | 牛乳 とうふ いわし のり | こめ 油 さとう こんにやく さとも ごま油 だんご | にんじん・ねぎ・こまつな・だいこん しいたけ・しょうが・ほうれんそう もやし・キャベツ | 658 836 | 23.6 33.3 |

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

今月の皆野町・秩父郡市産野菜

○じゃがいも ○たまねぎ ○きゅうり
○しめじ ○まいたけ ○しめじ

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を
実施しておりますがすべて不検出でした。

9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

