

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	
	しゅしよく	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	牛乳 ぶたにく <small>三沢小学校のじゃがいも使用</small>	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	マーボー豆腐 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。



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。

