

令和4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	
	しゅしょく	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 金	ナン	牛乳	キーマカレー マセドアンサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく チーズ	ナン 油 さとう じゃがいも でんぷん カールウ ノンエッグマヨネーズ	いんげん・にんじん・たまねぎ・しめじ なす・にんにく・しょうが・キャベツ えだまめ・きゅうり・とうもろこし・みかん	(小)639 (中)818	25.9 36.5
5 月	ごはん	牛乳	にくどんのぐ ねぎたまやき うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ いんげん・もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	641 820	27.2 38.4
6 火	こどもパン	牛乳	皆野産なすのスパゲッティー ハンバーグ皆野産きのこ 皆野産みそのソース 皆野産たねなしきよほう③	牛乳 ウインナー みそ ハンバーグ	こどもパン 油 さとう スパゲッティー でんぷん	なす・たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・トマト・マッシュルーム まいたけ・ぶどう	660 844	26.1 36.8
7 水	ごはん	牛乳	ふりかけ とんじる さんまのみぞれに れんこんのごまあえ	牛乳 ふりかけ ぶたにく みそ あぶらあげ さんま	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・れんこん きゅうり	633 810	25.7 36.2
8 木	むぎごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ぎょうざ② キャベツのナムル	牛乳 とうふ イカ エビ ぶたにく ぎょうざ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが たけのこ・はくさい・きくらげ・キャベツ だいこん・きゅうり	636 814	29.4 41.4
9 金	じごなうどん	牛乳	あきなすのごまじるうどんしる アジのフリッター①②③ こまつなのからしあえ おつきみだいふく	牛乳 とりにく あぶらあげ アジ	地粉うどん 油 さとう ごま おつきみだいふく	なす・にんじん・たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・まいたけ・しいたけ キャベツ・こまつな・きゅうり	652 835	24.1 34.0
12 月	あおなごはん	牛乳	けんちんじる サバのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 とうふ サバ かつおぶし	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま油	だいこん・にんじん・ほうれんそう ごぼう・しょうが・ブロッコリー きゅうり・キャベツ	637 815	24.0 33.8
13 火	しよパン	牛乳	ミネストローネスープ とりにくのバーベキューやき フルーツホイップ	牛乳 ベーコン とりにく ホイップクリーム	しよパン 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ にんにく・トマト・グリーンピース・パセリ・レモン りんご・しょうが・みかん・もも・パイナップル	669 856	27.2 38.4
14 水	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる しろごまつね②③ こまつなのじゃこいため	牛乳 あぶらあげ みそ しろごまつね じゃこ	こめ 油 さとう	にんじん・だいこん・だいこんのは はくさい・しめじ・ねぎ・こまつな キャベツ・とうもろこし	649 831	26.5 37.4
15 木	ひじきごはん	牛乳	コーンフライ わふうサラダ こくさんなしゼリー	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ コーンフライ	こめ 油 さとう こんにやく ゼリー やさいわふうドレッシング	にんじん・ごぼう・いんげん とうもろこし・キャベツ・きゅうり だいこん・なし	664 850	20.2 28.5
16 金	ごはん	牛乳	さいのくになつとう にくじゃが しおこんぶあえ	牛乳 なつとう ぶたにく しおこんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき ごま油	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・もやし	666 856	28.9 40.7
20 火	ツイストパン	牛乳	レタスのスープ とりにくのしょうゆあげ マカロニサラダ	牛乳 ハム とうふ わかめ	ツイストパン 油 さとう マカロニ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん・しめじ・レタス・キャベツ きゅうり・とうもろこし	651 833	25.2 35.5
21 水	ごはん	牛乳	モロヘイヤのみそしる あかうおのしょうゆづけやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ みそ あかうお ぶたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく	たまねぎ・えのき・ねぎ・モロヘイヤ にんじん・だいこん・いんげん しいたけ	642 821	26.7 37.6
22 木	サケチャーハン	牛乳	ほうれんそうグラタン かいそうサラダ しょうなんゴールドゼリー	牛乳 サケ グラタン わかめ	こめ 油 さとう ごま ゼリー じゃがいも こんにやく わふうごまドレッシング	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん しいたけ・にんにく・しょうが・ねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	637 815	22.6 31.9
26 月	ごはん	牛乳	なすのみそしる ハムカツ キムタクソテー	牛乳 みそ あぶらあげ ハムカツ ぶたにく	こめ 油 さとう ごま ごま油	だいこん・こまつな・なす・にんじん ねぎ・キャベツ・にら・はくさい	658 842	25.9 36.5
27 火	はちみつパン	牛乳	ニョッキのクリームに たまごまきウインナー イタリアンサラダ	牛乳 コーヒー牛乳 とりにく たまご ウインナー	はちみつパン 油 さとう ニョッキ シチュールウ イタリアンドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ・いんげん はくさい・パセリ・カリフラワー ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	665 851	23.2 32.8
28 水	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ポテトサラダ ももヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう ハヤシライス じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ にんにく・しょうが・マッシュルーム・えのき キャベツ・きゅうり・とうもろこし・もも	689 882	27.5 38.8
29 木	げんまいり ごはん	牛乳	にくどうふじる いわしのかばやき キャベツのいそかあえ	牛乳 とりにく とうふ みそ いわし のり	こめ 油 さとう でんぷん	にんじん・はくさい・ねぎ・しめじ しょうが・キャベツ・ほうれんそう	652 835	27.1 38.2
30 金	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメンしる たこがたタコやき きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 わかめ ぶたにく たこがたタコやき	中華めん 油 さとう ごま ごま油	にんじん・はくさい・もやし・とうもろこし にんにく・しょうが・メンマ・だいこん ほうれんそう・きゅうり	631 808	26.2 36.9

※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。

今月の皆野産・秩父郡市産野菜  
 ○たまねぎ ○なす  
 ○じゃがいも ○ねぎ  
 ○しめじ ○きゅうり

《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。

**十五夜と行事食**  
 十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで  
 (現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋  
 の名月」ともいって、1年で最も月がきれいに  
 見えることから、月を眺めるお月見の風習が  
 あります。ちょうど、農作物の収穫時期に  
 当たるため、季節の野菜や果物などをお  
 供えし、収穫に感謝する意味も  
 あります。

2022年の十五夜は9月10日です。  
**月見団子**  
 満月に見立てた丸い団子を15個お供え  
 します。数や形は地域によってさま  
 ざまです。給食では9日  
 にお月見大福が出ます。

