

令和5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
4月	わかめごはん	牛乳	ほうれんそうみそしる サバのみそに きゅうりのあさづけ	牛乳 わかめ とうふ サバ	こめ 油 さとう	たまねぎ・もやし・にんじん ほうれんそう・きゅうり・キャベツ だいこん	(小)648 (中)827	23.8 33.5
5火	ナン	牛乳	キーマカレー ごぼうサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	ナン 油 さとう でんぷん カレールウ マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが・ごぼう・キャベツ きゅうり・とうもろこし・みかん	640 817	28.2 39.7
6水	げんまいりごはん	牛乳	なめこじる たらみそバターやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ みそ たら 油あげ とりにく	こめ 油 さとう バター こんにやく	なめこ・たまねぎ・ほうれんそう きりぼしだいこん・にんじん いんげん・しいたけ	662 845	27.1 38.2
7木	ごはん	牛乳	渋沢栄一あじつけのり じゃがいものそぼろに うめかつおあえ	牛乳 のり みそ ぶたにく とりにく あつあげ かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・もやし・キャベツ・きゅうり ねりうめ	661 844	28.6 40.3
8金	じごなうどん	牛乳	あきなすのごまうどんしる ちくわのいそべあげ こまつなのからしあえ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 さとう ごま はくりきこ	なす・にんじん・たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・しめじ・しいたけ こまつな・もやし・キャベツ	650 829	27.3 38.5
11月	ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ	こめ 油 さとう しらたき ごま油	しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ いんげん・キャベツ・ほうれんそう もやし	643 816	26.1 36.8
12火	こどもパン	牛乳	なすのミートスパゲッティー かぼちゃコロッケ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく コロッケ	こどもパン 油 さとう スパゲッティー コールスロードレッシング	なす・たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・にんにく・トマト・かぼちゃ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	648 827	26.8 37.7
13水	しゃくしなと 皆野まいたけごはん ★地場産献立の日★	牛乳	皆野産みそのみそポテト②②③ 秩父こんにやくサラダ 皆野産たねなしきよほう③	牛乳 とりにく 油あげ みそ	こめ もちごめ さとう 油 じゃがいも こんにやく やさいわふうドレッシング	にんじん・ごぼう・まいたけ・グリーンピース しゃくしな・しいたけ・ほうれんそう たまねぎ・きゅうり・キャベツ・ぶどう	653 833	21.0 29.6
14木	ごはん	牛乳	ふりかけ だいこんのみそしる ほっけみりんづけやき きゃべつのごまあえ	牛乳 ふりかけ あぶらあげ みそ ほっけ	こめ 油 さとう ごま	にんじん・だいこん・だいこんのは はくさい・きゅうり・キャベツ・もやし	659 841	28.3 39.9
15金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく シーチキン	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ゼリー	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし・りんご	652 832	22.5 31.7
19火	コッペパンスライス	牛乳	はくさいのクリームスープ しろみぎかなフライ イタリアンサラダ	牛乳 とりにく ホキ	コッペパン 油 さとう シチュールウ イタリアンドレッシング	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり とうもろこし	648 827	26.8 37.7
20水	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー れいとうパイン	牛乳 とうふ みそ ぶたにく だいず	こめ むぎ 油 さとう さとう でんぷん はるさめ ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にら・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・きくらげ・パイナップル	642 819	26.3 37.0
21木	ごはん	牛乳	アーサじる(あおさのみそしる) グリルチキン こまつなのじゃこいため	牛乳 みそ あおさ グリルチキン じゃこ	こめ 油 さとう	たいこん・たまねぎ・もやし・にんじん こまつな・キャベツ・とうもろこし	634 809	27.4 38.6
22金	ちゅうかめん ★幼稚園リクエスト献立★	いちご牛乳	しょうゆラーメンしる チキンナゲット②②③ ポテトサラダ	いちご牛乳 ぶたにく わかめ チキンナゲット	中華めん 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん・はくさい・もやし・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり とうもろこし	667 847	23.8 33.5
25月	ごはん	牛乳	わかめスープ オニオンハンバーグ たくあんあえ	牛乳 わかめ とうふ ハンバーグ	こめ 油 さとう でんぷん ごま	にんじん・もやし・たまねぎ・にんにく マッシュルーム・キャベツ・きゅうり たくあん	653 833	26.4 37.2
26火	しょくパン	牛乳	やさいスープ 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	しょくパン 油 さとう	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし パセリ・レモン・りんご・にんにく しょうが・みかん・パイナップル・もも	639 815	25.9 36.5
27水	チキンライス	牛乳	アンサンブルエッグ フレンチサラダ おつきみだいふく	牛乳 とりにく アンサンブルエッグ	こめ もちごめ 油 さとう じゃがいも だいふく フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが にんにく・マッシュルーム・トマト・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	654 835	20.2 28.4
28木	げんまいりごはん	牛乳	はっぼうさい しゅうまい② きゅうりのナムル	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご しゅうまい	こめ 油 さとう でんぷん ごま ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ たけのこ・しいたけ・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	648 827	26.7 37.6
29金	ごはん	牛乳	おつきみじる いわしのかばやきふう はくさいのいそかあえ	牛乳 とりにく いわし のり	こめ 油 さとう げんまいだんご だんぷん	こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん しょうが・はくさい・もやし・きゅうり	652 832	25.8 36.3

※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。

今月の皆野産・秩父郡市産

- たまねぎ
- なす
- じゃがいも
- しめじ
- きゅうり
- しゃくし菜
- みそ
- しょうゆ

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、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。

## 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。今年の十五夜は29日ですが、給食では27日にお月見大福が出ます。

