

9月 よていこんだてひょう



日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのほたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2個) キャベツときゅうりの中華サラダ 厚揚げ中華煮		牛乳,とりにく,ぶたにく,ツナ,厚揚げ,えび	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ	精白米,ごま,ドレッシング,米油,じゃがいも,三温糖,ごま油,でんぷん	651 kcal 25.5 g 19.5 g 2.0 g	813 kcal 31.9 g 24.3 g 2.7 g	
2火	麦ごはん 牛乳 キーマカレー コンソメスープ 梨	地場産物の日	牛乳,ぶたにく,大豆,ひよこ豆,ウインナー	しょうが,にんにく,玉ねぎ,パセリ,セロリー,にんじん,キャベツ,とうもろこし,ねぎ	精白米,米粒麦,米油,三温糖,じゃがいも	712 kcal 23.7 g 18.2 g 2.3 g	848 kcal 28.3 g 21.6 g 3.1 g	
3水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 わかめと大根のみそ汁		牛乳,さば,さつまあげ,大豆,芽ひじき,わかめ,油揚げ,とうふ,赤みそ,煮干し	にんじん,枝豆,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ,だいこん	精白米,米油,三温糖,じゃがいも	648 kcal 26.8 g 19.5 g 2.9 g	749 kcal 30.2 g 20.6 g 3.3 g	金小1・2年 桜小
4木	ごはん 牛乳 チキンのピリ辛ソース 切り昆布の炒り煮 とん汁		牛乳,とりにく,すき昆布,さつまあげ,ぶたにく,とうふ,米みそ	にんにく,しょうが,にんじん,だいずもやし,ごぼう,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,でんぷん,大豆油,ごま油,三温糖,米油,さといも	661 kcal 30.1 g 18.0 g 2.2 g	796 kcal 35.8 g 21.1 g 2.9 g	北小1・2・4年 桜小
5金	ごはん 牛乳 フルーツヨーグルト和え 米粉めんサラダ ハヤシチュー		牛乳,ヨーグルト,とり肉,ぶたにく	パインアップル,黄桃,ナタデココ,緑豆もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト	精白米,生クリーム,三温糖,米粉めん,ごま,ドレッシング,豆乳バター,じゃがいも	683 kcal 20.3 g 18.6 g 2.1 g	833 kcal 23.8 g 21.6 g 2.4 g	桜小5年
8月	ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ ツナ和え コーンシチュー	残量ゼロの日	牛乳,とりにく,ぶたにく,わかめ,ツナ,ばらベーコン,チーズ	マッシュルーム,ゆきな,ほうれん草,緑豆もやし,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし	精白米,三温糖,米油,じゃがいも,生クリーム,米粉	733 kcal 25.0 g 24.3 g 2.7 g	886 kcal 29.8 g 28.6 g 3.5 g	
9火	わかめごはん 牛乳 たまご焼き れんこんのピリカラみそ炒め カレーうどん		牛乳,わかめ,たまご,ぶたにく,赤みそ,油揚げ	れんこん,にんじん,しょうが,にんにく,玉ねぎ,小松菜,ねぎ	精白米,米油,三温糖,ごま油,ごま,うどん	695 kcal 24.5 g 20.6 g 3.2 g	839 kcal 29.1 g 24.5 g 4.1 g	桜小
10水	麦ごはん 牛乳 春巻き 中華風大根サラダ 麻婆豆腐		牛乳,たまご,とり肉,ぶたにく,大豆,とうふ,赤みそ	だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,にんにく,にら,玉ねぎ,干し椎茸	精白米,米粒麦,春巻きの皮,はるさめ,大豆油,ドレッシング,ごま,米油,三温糖,でんぷん,ごま油	767 kcal 27.8 g 30.0 g 2.4 g	906 kcal 33.0 g 34.2 g 3.1 g	桜小 角中
11木	ごはん 牛乳 あじの南蛮焼き えのき入りおひたし 白菜と油麩のみそ汁		牛乳,あじ,わかめ,煮干し,とうふ,赤みそ	ほうれん草,小松菜,にんじん,えのきたけ,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,じゃがいも,油ふ	553 kcal 26.3 g 13.1 g 2.2 g	658 kcal 30.8 g 14.2 g 2.6 g	桜小6年 北小6年
12金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 ごぼうサラダ 野菜チャンポン アーモンドフィッシュ		牛乳,とりにく,かまぼこ,いか,えび,ほたて,かたくちいわし	レモン,ごぼう,にんじん,きゅうり,ねぎ,玉ねぎ,緑豆もやし,キャベツ	精白米,でんぷん,小麦粉,大豆油,三温糖,ごま,ドレッシング,米油,ごま油,アーモンド	733 kcal 34.6 g 24.9 g 2.9 g	883 kcal 40.7 g 29.4 g 3.5 g	金小6年 北小6年
15月	敬老の日							
16火	麦ごはん 牛乳 えびカツ(パックソース) いりどり とりだんご汁		牛乳,えび,たら,とりにく,とうふ	ごぼう,にんじん,たけのこ,枝豆,だいこん,えのきたけ,小松菜,ねぎ	精白米,米粒麦,パン粉,小麦粉,大豆油,米油,三温糖	628 kcal 26.2 g 17.8 g 2.1 g	741 kcal 30.8 g 18.9 g 2.7 g	金小 北小6年
17水	舞茸ごはん 牛乳 五目きんぴら さつま芋と油麩のみそ汁 フルーツ白玉		牛乳,油揚げ,ぶたにく,とうふ,赤みそ	まいたけ,にんじん,ごぼう,れんこん,はくさい,だいこん,ねぎ,みかん,パインアップル,黄桃,りんご,レモン	精白米,米油,三温糖,ごま油,さつまいも,油ふ,白玉だんご,ゼリー	648 kcal 19.7 g 13.2 g 3.5 g	787 kcal 23.2 g 14.8 g 4.3 g	角小6年 金小6年
18木	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆみそ漬焼き れんこんサラダ なめことえのき茸のみそ汁		牛乳,とり肉,ツナ,煮干し,油揚げ,とうふ,赤みそ	れんこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,なめこ,えのきたけ,だいこん,ねぎ	精白米,ごま,ドレッシング	614 kcal 28.7 g 18.6 g 1.9 g	737 kcal 34.5 g 21.6 g 2.1 g	角小6年
19金	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 オムレツのデミソース パンネのソテー カレーポトフ		牛乳,かつお節,わかめ,のり,たまご,ばらベーコン,ウインナー	しめじ,玉ねぎ,とうもろこし,にんにく,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,セロリ	精白米,三温糖,豆乳バター,パンネマカロニ,生クリーム,じゃがいも	695 kcal 20.9 g 23.4 g 2.4 g	857 kcal 25.3 g 29.5 g 3.1 g	角小6年
22月	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 海そうサラダ みそラーメン アセロラゼリー	お誕生日給食	牛乳,とり肉,海そう,わかめ,ちくわ,ぶたにく,ナルト,赤みそ	きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんにく,しょうが,にんじん,緑豆もやし,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	精白米,でんぷん,小麦粉,大豆油,ドレッシング,ごま,米油,ラーメン,アセロラゼリー	709 kcal 31.1 g 18.9 g 2.0 g	849 kcal 36.5 g 22.2 g 2.6 g	
23火	秋分の日							
24水	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル キムチスープ		牛乳,ぶたにく,とりにく,大豆,赤みそ,えび,焼き豚	にんにく,しょうが,ほうれん草,小松菜,にんじん,緑豆もやし,だいずもやし,玉ねぎ,チンゲン菜,白菜キムチ,ねぎ,干し椎茸	精白米,米油,三温糖,ごま油,ごま油,ドレッシング,はるさめ	613 kcal 27.6 g 18.0 g 2.4 g	743 kcal 33.5 g 20.8 g 3.0 g	横小6年 桜小
25木	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) 切干大根の炒り煮 かきたま汁		牛乳,アジ,さつまあげ,ナルト,とうふ,たまご	切干大根,にんじん,干し椎茸,小松菜,まいたけ,しめじ	精白米,小麦粉,パン粉,大豆油,米油,三温糖,でんぷん	624 kcal 23.2 g 18.5 g 2.4 g	752 kcal 27.3 g 21.7 g 3.1 g	横小6年 北小1・2年
26金	麦ごはん 牛乳 フルーツゼリーあえ カラフルサラダ ポークカレー		牛乳,チーズ,ぶたにく	りんご,黄桃,パインアップル,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ	精白米,米粒麦,ゼリー,ドレッシング,米油,じゃがいも	692 kcal 20.7 g 20.5 g 2.6 g	852 kcal 24.6 g 24.2 g 3.1 g	角小2年 横小6年
29月	ごはん 牛乳 豚キムチ 大学芋 しょうゆワンタン		牛乳,ぶたにく,かまぼこ	白菜キムチ,にんじん,玉ねぎ,緑豆もやし,にら,しょうが,キャベツ,ねぎ	精白米,米油,ごま油,三温糖,さつまいも,大豆油,中双糖,ごま,ワンタン	717 kcal 25.1 g 22.8 g 2.5 g	876 kcal 30.2 g 27.4 g 3.4 g	北小 全中
30火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(小1個 中2個) もやしの中華あえ 八宝菜		牛乳,ししゃも,わかめ,かに風味かまぼこ,ぶたにく,いか,えび,ホタテ,かまぼこ	緑豆もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,はくさい,チンゲン菜,干し椎茸,たけのこ	精白米,大豆油,ドレッシング,米油,でんぷん,ごま油	628 kcal 24.5 g 17.8 g 1.8 g	799 kcal 31.2 g 23.5 g 2.8 g	横小1~4年

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。
 ※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。 ※ (小)は小学校・(中)は中学校です。

9月の平均栄養価	
小学校	エネルギーたんぱく質 脂肪 鉄分 カルシウム 塩分 基準値 650 kcal 24.0 g 18.0 g 3.0 mg 350 mg 2.0g未満 平均値 670 kcal 25.6 g 19.8 g 4.1 mg 379 mg 2.4 g
中学校	エネルギーたんぱく質 脂肪 鉄分 カルシウム 塩分 基準値 830 kcal 31.0 g 23.0 g 4.5 mg 450 mg 2.5g未満 平均値 809 kcal 30.4 g 23.2 g 5.4 mg 426 mg 3.1 g

★今月の目標
「食生活の見直しをしよう」

9/1~9/30
食生活改善
普及運動月間

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。

