



9月 よていこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなさいりょうと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	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 火	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、海藻ミックス、わかめ、ちくわぶ、にんじん、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、やし、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	糖白米、でんぷん、小麦粉、大豆、ドレッシング、ごま油、ラーメン、アセロラゼリー	710 kcal 31.3 g 18.9 g 2.0 g	847 kcal 36.7 g 22.2 g 2.5 g			
2 水	ごはん 牛乳 さばの和風カレー煮 れんこんとこんにゃくのみそ炒め わかめと大根のみそ汁		牛乳、さば、ぶたにく、赤み、わかめ、油揚げ、とうふ、煮干し	れんこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、だいこん	糖白米、米油、三温糖、ごま油、ごま、じゃがいも	632 kcal 27.3 g 17.8 g 2.4 g	736 kcal 30.5 g 19.5 g 3.0 g		桜小	
3 木	麦ごはん 牛乳 大豆サラダ ハヤシチュー 梨	地産産物の日	牛乳、大豆、ひよこ豆、チーズ、ローズハム、ぶたにく	枝豆、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、卵	糖白米、米粒麦、ドレッシング、豆乳、バター、じゃがいも、生クリーム	681 kcal 22.3 g 20.1 g 2.2 g	827 kcal 26.6 g 24.1 g 2.6 g		金小1・2年 桜小	
4 金	ごはん 牛乳 チキンのアップルソースがけ ひじきの炒り煮 とん汁		牛乳、とり肉、赤み、油揚げ、大豆、芽ひじき、ぶたにく、とうふ、赤みそ、煮干し	玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、にんじん、枝豆、干し椎茸、ごぼう、はくさい、だいこん、ねぎ	糖白米、でんぷん、小麦粉、大豆、三温糖、米油、さといも	680 kcal 31.1 g 19.7 g 2.4 g	826 kcal 37.1 g 23.0 g 3.0 g		桜小5年	
7 月	ごはん 魚のりかけ 牛乳 オムレツのデミソース パンネのソテー ミネストローネ		牛乳、かつお節、たまご、ばらベーコン	マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト	糖白米、ごま、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、マカロニ	668 kcal 20.0 g 21.2 g 2.5 g	824 kcal 23.7 g 26.6 g 3.3 g			
8 火	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ すいとん汁	残量ゼロの日	牛乳、とり肉、ぶたにく、ツナ	だいこん、玉ねぎ、えのきたけ、まいだけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ねぎ、ごぼう	糖白米、米粒麦、ごま、ドレッシング、米油、すいとん	632 kcal 22.6 g 17.5 g 1.9 g	760 kcal 26.7 g 19.8 g 2.4 g			
9 水	ごはん 牛乳 たまご焼き 五目きんぴら カレーうどん		牛乳、たまご、ぶたにく、油揚げ	ごぼう、れんこん、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、こまつな、ねぎ	糖白米、米油、三温糖、ごま油、うどん	669 kcal 22.8 g 18.9 g 2.6 g	806 kcal 26.9 g 22.1 g 3.3 g		金小6年	
10 木	ごはん 牛乳 たらフライ(バックソース) 切り昆布のいり煮 かきたま汁		牛乳、たら、すり昆布、さつまあげ、ナルト、とうふ、たまご	にんじん、だいずもやし、こまつな、まいだけ、しめじ	糖白米、大豆油、米油、三温糖、でんぷん	617 kcal 22.7 g 16.9 g 2.6 g	741 kcal 27.0 g 19.5 g 3.4 g		金小6年	
11 金	ごはん 牛乳 ハムカツ(バックソース) えのき入りおひたし 油ふのみそ汁		牛乳、ハム、わかめ、煮干し、とうふ、赤みそ	こまつな、にんじん、えのきたけ、はくさい、だいこん、ねぎ	糖白米、大豆油、じゃがいも、油ふ	620 kcal 19.9 g 19.5 g 2.3 g	770 kcal 24.4 g 23.7 g 2.9 g		金小6年	
14 月	ごはん 牛乳 豚キムチ 杏にフルーツ しょうゆワントン		牛乳、ぶたにく、かまぼこ	白菜キムチ、にんじん、玉ねぎ、枝豆、もやし、にら、しょうが、りんご、黄桃、パイナップル、キャベツ、ねぎ	糖白米、米油、ごま油、三温糖、杏仁豆腐、ゼリー、ワントン	669 kcal 24.0 g 19.1 g 2.2 g	812 kcal 28.9 g 22.5 g 2.9 g			
15 火	ごはん 牛乳 マグロメンチフライ(バックソース) ちくぜんに とりだんご汁		牛乳、まぐろ、とり肉、とうふ	ごぼう、にんじん、だいの、れんこん、枝豆、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	糖白米、大豆油、米油、三温糖、ごま油	636 kcal 24.1 g 18.2 g 1.9 g	779 kcal 29.8 g 21.8 g 2.6 g		桜小	
16 水	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フロッコリーとコーンのサラダ ジュリアンヌスープ		牛乳、ぶたにく、大豆、ひよこ豆、ばらベーコン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、パセリ、フロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし、はくさい、えのきたけ	糖白米、米粒麦、米油、三温糖、ドレッシング	625 kcal 22.8 g 19.8 g 2.3 g	766 kcal 27.2 g 23.3 g 2.9 g		角小6年 桜小	
17 木	ごはん 牛乳 小松菜まんじゅう(2個) もやしの中華あえ ジャージャン豆腐		牛乳、ぶたにく、わかめ、かに風味、かまぼこ、とり肉、大豆、厚揚げ	キャベツ、こまつな、枝豆、もやし、きゅうり、にんじん、だいの、ねぎ、にら、干し椎茸、にんにく、しょうが	糖白米、ごま油、三温糖、でんぷん	641 kcal 27.4 g 17.4 g 2.7 g	752 kcal 31.5 g 19.7 g 3.0 g		角小6年 桜小6年	
18 金	ごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー焼き れんこんサラダ なめことえのきたけのみそ汁 ぶどうゼリー		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	糖白米、ドレッシング、ごま、ぶどうゼリー	634 kcal 28.9 g 16.6 g 1.9 g	752 kcal 34.4 g 19.0 g 2.2 g		角小6年	
21 月	敬老の日									
22 火	国民の休日									
23 水	秋分の日									
24 木	ごはん 牛乳 カラフルサラダ ボークカレー 冷凍パイ		牛乳、チーズ、ぶたにく	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、パイナップル	糖白米、ドレッシング、米油、じゃがいも	675 kcal 20.6 g 20.3 g 2.6 g	821 kcal 24.5 g 24.2 g 3.4 g			
25 金	きのこごはん 牛乳 フルーツ白玉 わかめのあえもの さつまいもと油ふのみそ汁	お月見献立	牛乳、油揚げ、わかめ、かに風味、かまぼこ、とうふ、赤みそ	まいだけに、にんじん、りんご、パイナップル、みかん、黄桃、レモン、きゅうり、枝豆、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ	糖白米、白玉だんご、ゼリー、ドレッシング、さつまいも、油ふ	640 kcal 19.7 g 13.7 g 3.7 g	776 kcal 23.1 g 15.5 g 4.6 g		角小2年	
28 月	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル キムチスープ		牛乳、ぶたにく、とり肉、大豆、赤み、えび、ボール、焼き豚	にんにく、しょうが、ほうれん草、こまつな、にんじん、枝豆、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	糖白米、米油、三温糖、ごま油、ドレッシング、はるさめ	608 kcal 27.6 g 17.7 g 2.4 g	739 kcal 33.7 g 20.4 g 3.0 g		北小 角中 北角中	
29 火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(※1個 ※2個) はるさめサラダ 八宝菜		牛乳、子持ちししゃも、ローズハム、ぶたにく、いか、えび、ナルト	きゅうり、にんじん、枝豆、もやし、チンゲン菜、はくさい、玉ねぎ、だいの、干し椎茸、しょうが、にんにく	糖白米、大豆油、はるさめ、ドレッシング、米油、ごま油、でんぷん	639 kcal 23.9 g 20.7 g 1.9 g	801 kcal 30.2 g 25.9 g 2.6 g		桜小 北小6年	
30 水	ごはん 牛乳 チキンのピリ辛ソース ツナともやしのサラダ 野菜ちゃんぽん		牛乳、とり肉、ツナ、かまぼこ、いか、えび、うずら卵、乳飲料	にんにく、しょうが、枝豆、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、キャベツ	糖白米、でんぷん、小麦粉、大豆油、ごま油、三温糖、ごま、ドレッシング、米油	686 kcal 35.4 g 20.7 g 2.8 g	832 kcal 42.7 g 24.4 g 3.5 g		横小6年 北小6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。 ※ ①は小学校・②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	脂質	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	651 kcal	25.0 g	18.7 g	3.7 mg	390 mg	2.4 g
中学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	788 kcal	29.8 g	22 g	4.8 mg	435 mg	3.0 g

☆今月の目標

「食生活の見直しをしよう」



角田市学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。小学校では、令和8年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。