



令和5年度 9月の学校給食予定献立表



大和町学校給食センター

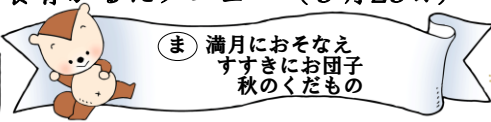
日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・中 エネルギー (kcal)	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)		熱や力になる (炭水化物・脂質)		たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1	金	防災の日		救給力レー(レトルトパック) おさかなソーセージ 豚汁 ミニずりおろしりんごゼリー	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ みそ 豆腐		にんじん ごぼう たまねぎ しょうが こし だいこん 根菜ねぎ はくさい りんご ぶなしめじ		うるち米 じゃがいも 植物油 粉あめ 米サラダ油 水あめ 砂糖 ゼリー		630 23.1 31.5 4.0	834 26.9 41.7 5.2
4	月	宮床小 吉田小		ごはん さばのカレーしょうゆ焼き チンジャオロースー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 さば 豚肉 みそ 油揚げ かき かたくちいわし わかめ		赤ピーマン にんじん ビーマン しょうが だけのこ たまねぎ にんにく		ごはん 米サラダ油 じゃがいも ごま油 砂糖 でん粉 植物油 三温糖		608 33.7 17.6 2.3	785 41.7 20.5 3.0
5	火	落合小 宮床中		チキンみそカツ 五目豆 ピーマン白湯スープ	牛乳 豚肉 わかめ あおさ かつお節 えび いか 鶏肉 みそ がんもどき 大豆 昆布 のり		かぼちゃ さやいんげん しそ にんじん ごぼう しょうが だけのこ たまねぎ はくさい きくらげ		ごはん 米白飯油 米サラダ油 ごま 三温糖 小麦粉 でん粉 砂糖 ビーフン ごま油 麦芽糖 むらさきいも		609 26.8 17.8 2.6	774 33.0 20.8 3.4
6	水		◎	米粉フォカッチャ チリコンカン 三色ソー 野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ 大豆 ベーコン		えだまめ にんじん トマト パセリ かぶ たまねぎ とうもろこし にんにく		パン 米粉 パター 米サラダ油 じゃがいも		611 30.3 28.2 4.0	768 37.7 34.5 4.9
7	木	鏡樂小6年 落合小	◎	ごはん 豆腐しゅうまい (小2個・中2個) 八宝菜 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 たらすり身 いか えび うずら卵 かき		グリーンピース にんじん しょうが たまねぎ だけのこ にんにく はくさい もやし みかん 乾しいたけ		ごはん 米サラダ油 パン粉 でん粉 ごま油 砂糖 大豆油 小麦粉 水あめ 植物油 三温糖		679 25.7 20.3 2.6	839 30.6 23.1 3.3
8	金	宮床小4年 鏡樂小6年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツのサイダーゼリー和え かみかみ昆布	牛乳 豚肉 昆布		グリーンピース にんじん たまねぎ パイナップル もも りんご レモン マッシュルーム		ごはん 大葉 米サラダ油 ハヤシルウ じゃがいも 砂糖 ゼリー		700 22.5 18.0 2.7	892 27.3 20.7 3.2
11	月	落合小4年		ごはん 味付けのり 肉だんご (小2個・中2個) 筑前煮 塩ののみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 いりこ 鶏卵 さつまいも かつおちいわし みそ のり 昆布 寒天		にんじん 切干し大根 ごぼう たまねぎ 根菜ねぎ れんこん 乾しいたけ		ごはん 三温糖 砂糖 パン粉 米サラダ油 じゃがいも でん粉 油ふ 植物油		596 23.0 16.0 2.4	738 27.1 17.1 2.9
12	火			ごはん あじフライ (パックソース) ホイコーロー 中華スープ	牛乳 豚肉 あじ 寒天 生揚げ みそ		にんじん ビーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんにく 根菜ねぎ もやし 乾しいたけ		ごはん 米白飯油 米サラダ油 パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 植物油		608 23.3 21.1 2.2	772 28.1 24.8 2.6
13	水	吉岡小5年	◎	食パン いちごジャム かんばんのカツ (小2個・中3個) きのこペンネのソテー コーンポタージュ	牛乳 かんばん 魚肉すり身 脱脂粉乳 ベーコン クリーム		にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし トマト いちご エリンギ		パン じゃがいも ベシャメルソース 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 パター 米白飯油 植物油 ジャム マカロニ オリーブ油 ポタージュルウ		736 26.6 28.9 2.6	953 34.1 37.4 3.5
14	木	吉岡小5年 宮床小1年2年 吉田小2年		わかめごはん サブローの卵焼き 五目きんぴら 大和町産行者菜入りみそスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ みそ		えだまめ ぎょうじや にんじん ごぼう しょうが だけのこ たまねぎ とうもろこし もやし		ごはん 砂糖 でん粉 植物油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま 米サラダ油		561 22.5 16.2 3.0	702 26.2 17.9 3.6
15	金	吉田小2年	◎	ごはん 春巻き ジャージャン豆腐 和なしゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 生揚げ 寒天		にんじん キャベツ しょうが だけのこ たまねぎ にんにく 根菜ねぎ なし しいたけ		ごはん 米白飯油 小麦粉 植物油 水あめ ラード でん粉 はるさめ 砂糖 サラダ油 三温糖 ごま油 ゼリー		733 24.3 30.1 2.3	944 30.0 37.4 2.9
18	月											
19	火		◎	ボークカレー (麦ごはん・ボークカレーの具) フルーツの甘夏ゼリー和え アーモンド小魚	牛乳 豚肉 かたくちいわし アーモンド		グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく もも みかん バイナップル バナナ マンゴー りんご		ごはん 大葉 米サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま カレー粉油 ゼリー		716 22.0 19.5 2.4	912 26.0 22.4 3.0
20	水			ココアパン さつまいも天ぷら 五目うどん 冷凍ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 なたね かつお節 鶏肉 油揚げ ヨーグルト		にんじん ほうれんそう だけのこ 根菜ねぎ 乾しいたけ		パン 米白飯油 うどん 砂糖 マーガリン ココア さつまいも 小麦粉 でん粉 なたね油 バーム油		662 25.0 24.5 3.3	830 31.3 29.3 4.3
21	木	吉岡小 宮床小5年6年 小野小5年6年・もみじ5年6年 鏡樂小 吉田小5年6年 落合小5年6年		ごはん 鮭ふりかけ ハンバーグマトソース すき昆布の煮物 宮城風いも煮汁	牛乳 豚肉 鮭 鶏肉 昆布 豆腐 みそ さつまいも		にんじん ごぼう だいこん 大豆もやし たまねぎ 根菜ねぎ ぶなしめじ		ごはん ごま 砂糖 大豆油 三温糖 でん粉 植物油 じゃがいも 米サラダ油 さといも		631 27.0 19.9 2.5	815 33.5 23.7 3.2
22	金	吉岡小 宮床小5年6年 小野小5年6年・もみじ5年6年 鏡樂小 吉田小5年6年 落合小5年6年		ごはん ひじきのり まだら西京漬 肉じゃが 大和町産まいたけのすまし汁	牛乳 豚肉 みそ なたね 豆腐 寒天		さやいんげん にんじん だけのこ たまねぎ 根菜ねぎ まいたけ		ごはん 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 砂糖 水あめ はるさめ		560 26.8 12.9 2.6	716 33.0 14.7 3.0
25	月		◎	ごはん 肉みそ キムチスープ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 昆布 豆腐 寒天		えだまめ にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根菜ねぎ はくさい もやし オレンジ 乾しいたけ		ごはん 植物油 砂糖 でん粉 米サラダ油 小麦粉 もち粉		635 27.8 22.0 2.9	816 34.3 26.3 3.6
26	火		◎	ごはん 揚げきょうざ (小2個・中3個) マーボー豆腐 牛乳プリン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		にんじん キャベツ しょうが にんにく だけのこ たまねぎ 根菜ねぎ 乾しいたけ		ごはん 米白飯油 米サラダ油 れん乳 三温糖 小麦粉 砂糖 植物油 でん粉 ごま油		691 23.3 23.4 2.3	893 28.9 28.7 2.9
27	水	吉岡小1年 小野小6年・もみじ6年	◎	横割丸パン ハムチーズフライ (パックソース) ブロッコリーとベーコンのソテー クラムチャウダー	牛乳 ハム チーズ ベーコン あさり 脱脂粉乳 クリーム		ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		パン 米白飯油 水あめ 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも パター 米サラダ油 ベシャメルソース ホワイトルウ		757 30.6 30.6 3.9	904 36.4 36.1 4.6
28	木	吉岡小 小野小1年・もみじ1年		まいたけごはん だし巻き卵 ウインナーと枝豆の炒め物 秋の根菜汁	牛乳 かたくちいわし かつお節 鶏肉 ウインナー みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ		えだまめ にんじん ごぼう かぶ とうもろこし 根菜ねぎ しいたけ まいたけ		ごはん でん粉 砂糖 植物油 米サラダ油 パター さつまいも		709 29.8 25.1 3.7	905 36.8 30.3 4.7
29	金			ごはん さんまのかば焼き メンマの炒め煮 白玉だんご汁 お月見デザート	牛乳 豚肉 さんま かつお節 鶏肉 なたね 寒天		にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ メンマ みかん ブルーベリー 乾しいたけ		ごはん 米白飯油 でん粉 ごま油 ごま もち粉 植物油 砂糖 ざらめ糖		738 24.7 23.1 2.6	939 30.4 27.9 3.0

* 毎年、6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物、サラダ等の献立を控え、炒め物、煮物、汁物等で、対応させていただきますので、

ご理解ご協力をお願いします。

- * 牛乳 は毎日つきます。
- * 大葉は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

たいわの食育かるたメニュー (9月29日)



今月の地場産品

- ☆町内産
米、しいたけ、まいたけ、きくらげ、ぎょうじやな、
ピーマン、根菜ねぎ
- ☆県内産
豚肉、大豆、大葉、わかめ、なたね、かぶ、
赤ピーマン、にん

平 均 (量 準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	659(660)	837(830)
たんぱく質 (g)	25.9(25.0)	31.7(31.0)
脂 質 (g)	22.4(19.0)	26.8(23.0)
塩 分 (g)	2.8(2.0)	3.5(2.5)

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆