



# 9月学校給食献立予定表

今月の目標  
ただしし せいで  
しょくじを しょう

令和元年度

かわしまちがっこうきょうしゅく  
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいよりょう		
		しゅしょくの のみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをそとのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	火	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 フーヨーハイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>みそ</b> とうふ フーヨーハイ	<b>ごはん</b> あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラー油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ なら きりぼしだいこん もやし こまつな	658 808	26.9 32.0	
4	水	ごはん 牛乳	なまあげとじゃがいものみそに きんぴらごぼう れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>みそ</b> なまあげ	<b>ごはん</b> あぶら <b>じゃがいも</b> さとう ごまあぶら ごま	にんじん こんにゃく こまつな ごぼう みかん	675 829	24.7 29.8	
5	木	ごはん 牛乳	かきたまじる さばのごまみそかけ きりぼしとぶたにくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ たまご さば <b>みそ</b> ぶたにく	<b>ごはん</b> でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく きりぼしだいこん こんにゃく	661 825	25.9 31.6	
6	金	むぎごはん 牛乳	てづくりチキンカレー フランクフルト かいそうサラダ・パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト フランクフルト かいそうミックス	むぎ <b>ごはん</b> あぶら バター こむぎこ ココア <b>じゃがいも</b> くろさとう ドレッシング	にんにく しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん オニオンソテー トマトかん りんご もやし きゅうり	733 934	27.6 34.2	
9	月	ごはん 牛乳	みそじる にくだんこのあまからあんかけ(小②中③) とりにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ <b>みそ</b> にくだんこ とりにく ひじき	<b>ごはん</b> あぶら さとう さつまいも でんぷん ごま	にんじん だいこん <b>たまねぎ</b> こんにゃく	661 926	23.4 32.8	
10	火	じごなうどん 牛乳	カレーなんばん(しる) あおのりポテト(小②中③) こまびたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおのり	じごなうどん あぶら でんぷん じゃがいも こむぎこ ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	663 836	22.4 27.5	
11	水	ごはん 牛乳	ABCスープ ハンバーグのいちじくソース あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう フランクフルト ハンバーグ	<b>ごはん</b> あぶら マカロニ さとう バター	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ こまつな <b>いちじく</b> レモンじる もやし コーン チンゲンサイ	650 787	23.2 26.3	
12	木	ソフトフランスパン 牛乳	キャラットポタージュ オムレツのデミソース イタリアンサラダ・イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ だいす	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ ドレッシング さとう バター	<b>たまねぎ</b> にんじん コーン エリンギ キャベツ きゅうり あかピーマン	628 774	22.3 26.8	
13	金	ごはん 牛乳	さといものそぼろに いかのしょうがゆき こんにゃくのごまあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう いか とりにく	<b>ごはん</b> でんぷん さとう あぶら さといも ごま おつきみゼリー	しょうが にんじん <b>たまねぎ</b> だいこん えだまめ こんにゃく もやし	621 755	26.5 32.4	
17	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) しゅうまい(小②中②) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>みそ</b> しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら くろさとう ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん コーン キャベツ ねぎ きゅうり	642 769	29.0 34.4	
18	水	ごはん 牛乳	かわじまごじる とりにくのさっぱりあげ こまつなとじゃごふりかけ	ぎゅうにゅう だいす <b>みそ</b> とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし	<b>ごはん</b> あぶら さといも でんぷん さんおんとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん はくさい ほししいだけ ねぎ しょうが こまつな	620 760	27.1 31.6	
19	木	ごはん 牛乳	ホワイトシチュー コロック・ソース きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク 生クリーム	<b>ごはん</b> バター こむぎこ コロック さとう <b>じゃがいも</b> あぶら	<b>たまねぎ</b> にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな	748 962	20.9 25.3	
20	金	ライスボール 牛乳 (中250cc)	ポリシキ ピクルス風サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ライスボール あぶら バター さとう オリブオイル <b>じゃがいも</b> ヒロシキ	にんにく <b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ セロリー トマトかん きゅうり	688 835	25.9 31.6	
24	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる(しる) たごがたたこやき きゅうりとおまめのサラダ ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいす ヨーグルト	じごなうどん あぶら さとう たごがたたこやき ドレッシング	だいこん ほししいだけ ねぎ こまつな えだまめ にんじん きゅうり コーン	656 857	23.3 30.5	
25	水	あきのかおりごはん (ごはん) 牛乳	とんじる とりにくのみそつけやき あきのかおりごはんのぐ	ぎゅうにゅう とうふ <b>みそ</b> ぶたにく とりにく	<b>ごはん</b> あぶら <b>じゃがいも</b> ごまあぶら さつまいも さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ こまつな にんにく <b>たまねぎ</b> しめじ ほししいだけ かんぴょう こんにゃく	679 836	31.0 36.0	
26	木	ナン 牛乳 (中250cc)	ミネストローネ ドライカレー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	ナン <b>じゃがいも</b> あぶら マカロニ パンこ ナタデココ	にんじん <b>たまねぎ</b> パセリ にんにく しょうが コーン ももかん レモンゼリー りんごかん	645 855	25.4 33.3	
27	金	ごはん 牛乳	みそじる しるみさかなのなんばんづけ とりそぼろいため	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ <b>みそ</b> ひじき とりにく	<b>ごはん</b> ごまあぶら あぶら さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく <b>たまねぎ</b>	623 771	24.5 29.5	
30	月	わかめごはん 牛乳	みそけんちんじる さんまのかばやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ <b>みそ</b> さんまでんぷんつき	わかめ <b>ごはん</b> あぶら さといも さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな きゅうり コーン	672 842	22.5 27.6	
18回	★中学生のみ20日・26日は、牛乳が250mlになります。※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。 ※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか？						今月の平均栄養摂取量	662 831	25 31

## ☆9月の献立より☆

11日「ハンバーグのいちじくソースかけ」・・・川島町産のいちじくを使用します。

## 川島町の特産品 いちじく



★「いちじく」について  
 出回る時期は8月～10月です。  
 いちじくは「無花果」と書きますが、花が無いわけではありません。  
 実の中に小さな花をつけるため、外からは見えないのです。  
 いちじくを半分に切ると、赤いツブツブがたくさんつまっています。それが花です。  
 花の部分によって、独特の食感を生みだしています。  
 いちじくはペクチンという食物繊維が多く含まれていて、整腸作用や美肌効果が期待できます。  
 また、カリウムも豊富で、余分な塩分を体の外に出すことから、むくみ予防や高血圧症にもよいとされています。

13日「おつきみゼリー」・7月11日～12日の3日間、「社会体験チャレンジ」で給食センターに体験に来てくれた子ども達から種類から審査して選んでくれました。

18日「かわじまごじる」・・・川島町の郷土料理のひとつ、「川島呉汁」。大豆と野菜がたっぷり入って、栄養満点のおいしさです。

20日「ロシア料理」・・・ラグビーワールドカップ2019日本大会の、日本の初戦対戦相手国ロシアにちなみ、ロシアの伝統料理をとりいれました。

★食材の使用予定産地・給食の写真をホームページに掲載しています。  
 ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>