



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 しよう

令和 3 年度

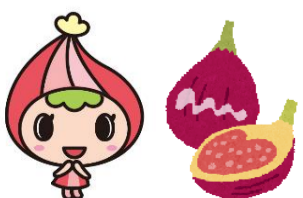
かわしまちがっこうきゅうしょく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくの 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ととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	かわしまごじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ	ぎゅうにゅう だいず みそ ぶたにく	ごはん あぶら さといも さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	小学生 617 中学生 796	小学生 26.9 中学生 34.6	
6	月	ごはん 牛乳	なめこじる にくだんこのあまからあんかけ (小②中③) なすとピーマンのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ みそ にくだんご ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	なめこ だいこん ごまつな しょうが にんにく なす ピーマン	654 917	25.8 35.8	
7	火	わかめごはん 牛乳	かみなりじる カンパチのたつたあげ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ カンパチのたつたあげ かつおぶし	わかめ ごはん ごまあぶら あぶら さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	625 767	18.8 22.2	
8	水	ごはん 牛乳	ABCスープ スパイシーチキン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ベーコン チーズ	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな パセリ	639 793	28.0 33.8	
9	木	ごはん 牛乳	ふわふわスープ ハンバーグのいちじくソース チンゲンサイとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ さとう バター	にんじん たまねぎ コーン いちじく レモンじる もやし チンゲンツァイ	667 840	25.6 31.5	
10	金	むぎごはん 牛乳 (中250cc)	てづくりカレー とうふナゲット (小②中②) だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット	むぎ ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご だいこん きゅうり	700 892	24.8 31.2	
13	月	ごはん 牛乳	とんじる とりにくのてりやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん 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 ねぎ ごまつな きゅうり コーン	641 798	28.0 34.1	
14	火	じごなうどん 牛乳	さんさいうどん (しる) さつまいもてんぷら ごまつなごまびたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	じごなうどん あぶら さつまいも こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	しめじ さんさい ほししいたけ ねぎ ごまつな キャベツ	679 824	24.2 28.6	
15	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに カンパチのみそづけやき もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく カンパチ みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しらたき えだまめ にんにく もやし ごまつな	650 801	28.7 34.5	
16	木	コッペパンスライス 牛乳	ホワイトシチュー フランクフルトのトマトソースかけ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム フランクフルト ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん トマトかん にんにく ピーマン あかピーマン なす トマト	670 850	27.2 34.0	
17	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	マーボーどうふ いかのチリソースかけ きゅうりとにんじんのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いか	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら たまねぎ きゅうり キャベツ	690 894	30.5 39.5	
21	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ごもくあんかけラーメン (しる) ねぎみそパオズ (小②中②) さくさくサラダ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか ねぎみそパオズ	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう おつきみゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	686 817	31.9 37.5	
22	水	ごはん 牛乳	かぼちゃのけんちんじる とりにくのからあげ ひじきのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく ひじき	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃ ねぎ ごまつな しょうが にんにく	655 817	26.2 31.8	
24	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	みそしる コロケ・ソース ごまつなとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	ごはん コロケ あぶら ごま ごまあぶら	えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ ごまつな	649 872	22.8 29.7	
27	月	ごはん 牛乳	やさいとまめのスープ ごまつくね (小②中③) きりほしだいこんとぶたにくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ごまつくね みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマトかん にんにく きりほしだいこん こんにゃく	673 863	26.1 33.2	
28	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる (しる) あつやきたまご キャベツのわふうあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あつやきたまご	じごなうどん あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいこん ほししいたけ ねぎ ごまつな にんじん キャベツ	609 748	25.3 30.7	
29	水	ごはん 牛乳	はっほうさい さけのなんばんソースかけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか さけ	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ れいとうみかん	727 906	30.6 37.9	
30	木	くろパン 牛乳	ポトフ オムレツのトマトソースかけ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト オムレツ ヨーグルト	くろパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ トマトかん パインかん みかんかん りんごかん	651 836	25.6 32.1	
18回	※中学生のみ 3、10、17、24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。						今月の平均栄養摂取量	660 835	26.5 32.9
※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？							学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

★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/>

☆9月の献立より☆ 9日：「ハンバーグのいちじくソース」・・・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。