



# 9月学校給食献立予定表



2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます。



2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます

令和 4 年度

かわしま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	おかず	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のえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
5	月	わかめごはん 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 みぞ とりにく	わかめごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねび じゃがいも とうもろこし	小学生 624 中学生 776	小学生 27.3 中学生 33.0	
6	火	ごはん 牛乳	ABCスープ オムレツのチーズやき チキンライスのく	ぎゅうにゅう フランクフルト オムレツ チーズ とりにく	ごはん あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな にんにく トマト ピーマン	650 820	26.3 33.0	
7	水	ごはん 牛乳	すましじる えだまめコロッケ キャベツのおかかあえ ぶりかけ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ごはん えだまめコロッケ あぶら さとう ぶりかけ	にんじん ほししいたけ えのきだけ ねび キャベツ	660 803	24.8 28.5	
8	木	ごはん 牛乳	つきみじる うさぎがたハンバーグ もやしのごますあえ おつきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらだまご あぶらあげ ハンバーグ	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう でんぷん ごま おつきみだんご	ごぼう にんじん ねび たまねぎ もやし じゃがいも	757 927	27.2 33.8	
9	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	てづくりカレー やきウィンナー あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト フランクフルト	ごはん あぶら じゃがいも バター ごまごこ くるさと ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご もやし とうもろこし チンゲンサイ	722 937	26.8 34.6	
12	月	ごはん 牛乳	なめこじる ぶたにくのマヨネーズいため きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ みぞ ぶたにく	ごはん あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま さとう	なめこ だいこん ねび ごまつな にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ	617 767	24.8 30.2	
13	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそキムチラーメン(しる) あまからだいず きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ だいず	ホットちゅうかめん あぶら くるさと でんぷん さとう ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんじん はくさいキムチ にんにく もやし ねび にら きりぼしだいこん だいずもやし じゃがいも	645 799	27.2 33.2	
14	水	ごはん 牛乳	にくじゃが とりそぼろごはんのく れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ねび	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ しらす さやいんげん しょうが えだまめ れいとうみかん	677 839	27.1 32.8	
15	木	こどもパン 牛乳 (中250cc)	キャロットポタージュ しろみざかなホーソウライ・ソース グリーンサラダ スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム しろみざかなホーソウライ チーズ	こどもパン あぶら パター ごまごこ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ じゃがいも えだまめ	652 911	25.2 35.9	
16	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 やききょうざ(小②中③) キャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ とうふ きょうざ	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 だけのこ ねび にら じゃがいも キャベツ	684 866	26.3 33.0	
20	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) いかのねぎソースかけ さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ いか みぞ	じごなうどん あぶら さとう でんぷん さんおんとう ごまあぶら ごま	だいこん ほししいたけ ねび ごまつな しょうが えだまめ キャベツ じゃがいも れんこん	679 833	29.5 36.2	
21	水	ごはん 牛乳	とうがんじる さばのピリからやき なすとピーマンのみそいため	ぎゅうにゅう とり とうふ なたと さばのピリからづけ ぶたにく みぞ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	とうがん ねび にんじん しょうが にんにく じゃがいも ピーマン	700 865	30.8 37.6	
22	木	はちみつパン 牛乳 (中250cc)	ミートボールのトマトスープ とりにくのいちじくソースかけ ジャーマンポテ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく ベーコン チーズ	はちみつパン あぶら さとう パター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト いちじく レモン パセリ	623 824	29.1 37.6	
26	月	ごはん 牛乳	わかめスープ むししゅうまい(小②中③) ピピンだんごのく ミニりんごゼリー(小中②)	ぎゅうにゅう とり とうふ なたと わかめ しゅうまい ぶたにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう りんごゼリー	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいずもやし ごまつな	652 819	27.4 34.3	
27	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	しょうゆラーメン(しる) ココアあげパン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	ホットちゅうかめん あぶら ぼうさいようパン ココア さとう ごまあぶら	にんにく だけのこ とうもろこし もやし ねび こんにゃく にんじん じゃがいも	814 996	26.3 33.2	
28	水	ごはん 牛乳	かみなりじる さけのさいきょうやき こもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さけのさいきょうづけ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねび ごまつな ごぼう こんにゃく ほししいたけ	635 784	28.8 34.8	
29	木	くろパン 牛乳	マカロニクリームスープ とりにくのからあげレモンソースかけ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スkimミルク なまクリーム とりにく	くろパン パター マカロニ ごめこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし にんじん	686 873	28.8 35.4	
30	金	ごはん 牛乳	みそじる とうふナゲット(小中②) きりぼしだいこんのスタミナだんごのく	ぎゅうにゅう あぶらあげ みぞ とうふナゲット ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ごまつな ねび にんにく きりぼしだいこん にら	630 756	22.4 26.1	
18回	※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」について話してみませんか？					※本学の食品は、川島町産の食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	673 844	27.0 33.5
★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 <a href="https://www.town.kawajima.saitama.jp/">https://www.town.kawajima.saitama.jp/</a>							学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

## ☆9月の献立より☆

22日：『とりにく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。

★「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。

川島町の特産品 いちじく



27日：『ココア揚げパン』・「埼玉県災害救助用缶入りパン」を使用します。

★「埼玉県災害救助用缶入りパン」の使用について  
 埼玉県から、災害救助用備蓄食料の入れ替えに伴い、無償提供していただけることを受け、川島町学校給食センターでは、アレンジして「ココア揚げパン」として提供させていただきます。いつものココア揚げパンとは形や味が少し違いますが、おいしく仕上げますので、味わって食べてください。

