

9月学校給食献立予定表

今月の目標 ただしいせいでしょくじをしよう

令和 8 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 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	小学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	木	メロンパン 牛乳	ABCスープ コーンコロケ はなやさいのサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう フランクフルト ヨーグルト	メロンパン あぶら マカロニ コーンコロケ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ブロッコリー とうもろこし カリフラワー だいこん	621	21.6	848	26.4
4	金	わかめごはん 牛乳	さつまいものみそしる ぶたにくのマヨネーズいため れんこんサラダ	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	わかめごはん さつまいも あぶら こま さとう エッグフリーマヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ じゃがいも れんこん	642	24.2	805	29.7
7	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	さわにわん さんまのかばやき きゅうりとにんじんのごますあえ	きゅうにゅう ぶたにく さんま	ごはん あぶら でんぶ さとう こまあぶら こま	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	620	22.2	811	28.9
8	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) あおりのポテト(小②中③) ねぎのナムル ごさかな	きゅうにゅう ぶたにく みそ あおりの かたくちいわし	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう じゃがいも こむぎこ さとう こまあぶら こま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう	623	27.1	788	32.5
9	水	ごはん 牛乳	とうがんのみそしる とりにくのいちじくソースかけ きりほしだいこんの シャキシャキそぼろ	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶ	にんじん とうがん ねぎ こまつな いちじく レモンかじゅう たまねぎ きりほしだいこん とうもろこし	609	26.3	757	31.6
10	木	コッパンスライス 牛乳	コーンスープ スラッピージョー イタリアンサラダ れいとうパイン	きゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぶたにく だいす	コッパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも こめこ さとう オリブオイル	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン れいとうパイン	631	24.1	795	29.9
11	金	ごはん 乳酸菌飲料 (プレーン)	ハッシュドボーク あじフリッター(小①中②) フレンチサラダ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく あじフリッター	ごはん あぶら じゃがいも グラニューとう ココア バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ じゃがいも あかピーマン とうもろこし	611	21.4	817	28.2
14	月	ごはん 牛乳	じゃがいものなんばんに にくだんこのみそだれかけ (小②中③) もやしのサラダ	きゅうにゅう とりにく ミートボール みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶ こまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく きゅうり もやし とうもろこし	609	22.0	772	27.5
15	火	じごなうどん 牛乳	にくじごうどん(しる) ちくわのげんきあげ(小①中②) すたてふうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ やきちくわ みそ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう こまあぶら こま	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ しそ	631	25.1	860	33.0
16	水	ごはん 牛乳	かきたまじる ホキのあますあんかけ キムチチャーハンのご	きゅうにゅう とうふ たまご ホキ ぶたにく	ごはん でんぶ こまあぶら あぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな にんにく たけのこ とうもろこし はくさいキムチ	632	27.9	789	34.0
17	木	ロールパン 牛乳 (中250cc)	ジュリエンスープ オムレツのミートソースかけ カラフルポテトサラダ キャンディーチーズ(小①中②)	きゅうにゅう ぶたにく オムレツ チーズ	ロールパン オリブオイル あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	615	23.2	831	30.8
18	金	むぎごはん 牛乳	てづくりカレー チキンナゲット(小②中③) キャベツとコーンのソテー あまなつゼリー	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	むぎごはん あぶら ココア じゃがいも パター こむぎこ くろざとう あまなつゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ とうもろこし	742	26.3	940	33.0
24	木	はちみつパン 牛乳	ミートボールのトマトスープ えびカツ ブロッコリーサラダ	きゅうにゅう ミートボール えびカツ	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー だいこん とうもろこし キャベツ	615	23.7	781	29.0
25	金	ごはん 牛乳	おつきみじる うさぎがたハンバーグ もやしのこごすあえ ※おつきみみたらしだんご	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいももち こまあぶら さとう でんぶ こま おつきみみたらしだんご	ごぼう にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ もやし きゅうり	691	23.7	865	29.4
28	月	ごはん 牛乳	すましじる とりにくのからあげ きゅうりとたまめのサラダ ワカメふりかけ	きゅうにゅう とうふ とりにく だいす ワカメふりかけ	ごはん でんぶ あぶら こまあぶら	にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな ねぎ しょうが にんにく きゅうり えだまめ	616	24.7	764	29.9
29	火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンマーメン(しる) おおきなむししゅうまい(小①中②) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ ミニようなしゼリー(小①中②)	きゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら でんぶ こまあぶら さとう こま ようなしゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	608	27.5	874	37.5
30	水	ごはん 牛乳	はくさいのクリームスープ アンサンブルエッグ チキンライスのぐ	きゅうにゅう ベーコン チーズ スkimミルク なまクリーム とりにく アンサンブルエッグ	ごはん あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい にんにく エリンギ トマト ピーマン	660	25.4	825	31.2
17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？			◎太字の食品は、川島町産の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量			
							634	24.5	819	30.7

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

つきみこんだて
※おつきみ献立のデザート 《おつきみみたらしだんご》について...
がつ しゃがいたいけん き ちゅうがくせい えら しょうちゅうがくせい よろこ
7月に社会体験チャレンジに中学生が選んでくれました。小中学生が喜んでくれるものを
えら あじ ぎんみ たの
選ぼうとパッケージや味をよく吟味してくれました。楽しみにしててください。

★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/>

