



献立表



めあて 生活リズムと食事の関係を知ろう。

令和2年度桑折町学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 小 中	給食が休みの 幼稚園・ 学校
1火	ごはん	○	鮭の麹つけやき いんげんとコーンのソテー 鶏ごぼう汁		牛乳, 鮭, 鶏肉, 油揚げ, 味噌, ペーコン	ごぼう, しめじ, にんじん, ねぎ, いんげん, キャベツ, コーン	米, 油	603 714 30.0 34.8 17.7 19.7 1.8 2.2	中学校
2水	ごはん	○	いかのさらさあげ 磯香あえ にらたま汁		牛乳, いか, 卵, のり	しょうが, にんじん, 椎茸, 玉葱, にら, ほうれんそう, キャベツ, えだまめ,	米, かたくり粉, 油 砂糖	604 704 25.3 28.5 16.9 18.6 1.8 1.9	幼稚園 半田醸芳小
3木	ごはん	○	さばのしょうがに こもくきんぴら 青菜のみそ汁		牛乳, さば, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さつま揚げ, 鶏肉	こまつな, ねぎ, ごぼう, にんじん, いんげん	米, ごま, 砂糖	641 777 29.1 34.8 18.3 21.2 2.0 2.3	
4金	ごはん	○	ぎょうざ チンジャオオロス きのこのスープ	ぎょうざ 小2個 中3個	牛乳, ぎょうざ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉	にんじん, えのき, なめこ, しめじ, ねぎ, 青ピーマン, たけのこ, にんにく, しょうが	米 里芋 かたくり粉	603 713 25.8 30.2 15.9 17.7 2.1 2.4	幼稚園
7月	食パン	○	ハンバーグ ケチャップ ツナポテトサラダ コンソメスープ 梨		牛乳, ハンバーグ 鶏肉, ツナ	玉葱, ほうれん草, にんじん, しめじ きゅうり, コーン, なし	小麦粉, 卵なしマヨネーズ じゃがいも	688 787 27.2 31.1 28.3 32.3 2.0 2.7	
8火	ツナごはん	○	鶏肉のガーリック焼き きゅうりの浅漬け 澄まし汁		牛乳, ツナ, 鶏肉, 豆腐, なると, こんぶ	グリーンピース, にんじん, しょうが, にんにく, 椎茸, ねぎ, キャベツ, きゅうり	米 砂糖	660 755 28.4 31.8 23.4 26.3 2.4 2.5	
9水	ソフト麺	○	大学芋 辛し和え 山菜うどんかけ汁	大学芋 小2個 中3個	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ	山菜, にんじん, なめこ, 椎茸, こまつな, もやし, キャベツ	小麦粉, さつまいも, 油, ごま, 砂糖, 水あめ,	680 870 26.9 33.8 17.2 19.6 2.1 2.2	幼稚園
10木	ごはん	○	ほっけの甘塩焼き きりぼし大根の煮物 なすのみそ汁		牛乳, 油揚げ, 味噌, 鶏肉, さつま揚げ, ほっけ	なす, 玉葱, だいこん, にんじん, いんげん こんにゃく	米, じゃがいも, 砂糖	633 750 28.9 33.7 18.4 20.5 2.5 3.1	
11金	ごはん	○	福島県産牛肉のピピンパ ナムル わかめスープ	福島県応援 献立	牛乳, 牛肉, 卵, わかめ, かまぼこ	玉葱, 青ピーマン, にんじん, いんげん, にんにく, ぜんまい, ほうれんそう, だいずもやし, ねぎ, 椎茸	米, 砂糖, ごま油, ドレッシング, かたくり粉	567 670 23.4 27.0 16.0 17.6 2.4 3.1	幼稚園
14月	コッペパン	○	クリームゴールド スコッチエッグ ブロッコリーサラダ 肉入りワンタン		牛乳, 豚肉, えび, なると	ブロッコリー, キャベツ, たけのこ, ほうれんそう, ねぎ, にんじん, りんご, コーン	小麦粉, 砂糖, 油, ワンタン	610 808 24.1 30.5 29.4 35.1 2.5 3.4	
15火	ごはん	○	厚焼き玉子 ひじきのいために 豚汁		牛乳, 卵, 豚肉, 豆腐, 味噌, ひじき, 油揚げ, 鶏肉	はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, ごぼう こんにゃく, 椎茸, えだまめ	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	611 723 26.6 31.0 16.9 18.9 1.8 2.1	中学校3年
16水	ごはん	○	お魚ふりかけ おひたし 茄子の和風グラタン くきわかめのスープ		牛乳, 豚肉, 味噌, チーズ, わかめ, 鶏肉, 豆腐	なす, 玉葱, にんじん, ねぎ, 椎茸, ほうれんそう, もやし パセリ	米, 砂糖, ごま 卵なしマヨネーズ	633 735 23.6 26.2 22.7 25.2 2.7 2.9	幼稚園 中学校
17木	麦ごはん	○	豚カツ 大根サラダ チキンカレー	セレクト給食	牛乳, 鶏肉, 豚肉	玉葱, にんじん グリーンピース, にんにく, しょうが, だいこん, きゅうり, コーン	米, 麦, じゃがいも, カレーパウダー, 油	753 886 24.6 28.4 24.8 28.3 1.9 2.2	
18金	ごはん	○	浅漬け 川俣シャモ親子丼の具 梨	福島県応援 献立	牛乳, 鶏肉, 卵, なると	玉葱, にんじん, たけのこ, 椎茸, つきこん, みつば, だいこん, きゅうり, なし	米, 砂糖	588 702 22.3 25.5 15.9 17.6 2.2 2.4	幼稚園
21月	敬老の日								
22火	秋分の日								
23水	中華麺	○	タンメン あじつけゆで卵 青梗菜の和え物		牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉	にんじん, キャベツ, にら, もやし, きくらげ, ねぎ, しょうが, にんにく, 青梗菜, もやし	小麦粉, 油, ごま油	604 781 31.0 38.2 18.6 21.1 3.1 3.4	幼稚園
24木	麦ごはん	○	納豆 かわりおひたし じゃがいものそばろに	減塩献立	牛乳, 納豆, 豚肉, さつま揚げ, 鶏肉 厚揚げ	玉葱, にんじん, いんげん, キャベツ, もやし	米, じゃがいも, 砂糖, かたくり粉, 麦	655 778 28.0 32.2 17.5 19.5 1.7 2.0	中学校
25金	ごはん	○	白身魚のみそマヨ焼き しょうがあえ 秋のけんちん汁		牛乳, ホキ, 味噌, 豆腐, 油揚げ	玉葱, だいこん, にんじん, ねぎ, しめじ, 椎茸, こまつな, もやし, しょうが	米, 砂糖, 里芋, 卵なしマヨネーズ	600 713 24.9 29.2 18.5 21.0 2.0 2.5	幼稚園 睦合小 中学校
28月	切れ目入り コッペパン	○	ソース 白身魚のフライ キャベツのサラダ ポークビーンズ		牛乳, 豚肉, 大豆, 魚	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり パセリ	小麦粉, 油, じゃがいも, 砂糖	632 730 23.3 26.3 25.8 29.2 2.3 2.9	伊達崎小
29火	ごはん	○	さんまの塩焼き 菊花和え 油揚げのみそ汁		牛乳, さんま, 油揚げ, 味噌, かつお節	こまつな, にんじん, ねぎ, キャベツ, もやし, ほうれん そう, きくの花	米	592 700 23.7 27.3 20.5 23.6 1.7 2.0	伊達崎小
30水	ごはん	○	しゅうまい 豚肉とごぼうのいために チャプスイ	しゅうまい 小2個 中3個	牛乳, しゅうまい, 鶏肉, えび, かまぼこ, 豚肉	はくさい, もやし, にんじん, ごぼう, しょうが しらたき	米, ごま油, かたくり粉, 油, 砂糖	617 754 23.8 28.3 18.4 21.9 1.8 2.4	幼稚園

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☎ 5 8 1 - 0 2 5 0

★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

11日・18日（金）福島県応援献立

コロナの影響で困っている農家の人を応援するため
福島県産牛肉と川俣シャモを使った献立となっています。
(県から補助がでます。)

17日（木）セレクト給食

醸芳小学校4年生、睦合小学校5年生、半田醸芳小学校2年生、
伊達崎小学校3年生がセレクト給食となります。

24日（木）減塩献立

減塩について考えてもらう日になっています。(放送資料で説明)



今月の平均栄養価

	小 (基準値)	中 (基準値)
エネルギー (kcal)	629 (650)	757 (830)
たんぱく質 (g)	26.1 (26)	30.4 (34)
炭水化物 (g)	84.5	104.8
脂質 (g)	20.1 (18)	23.1 (23)
食塩相当量 (g)	2.1 (2.0)	2.6 (2.5)