

令和3年 9がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



赤 ち にく ちく 血や肉となる
緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える
黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて きそく ただ せいかつしゆうかん み 規則正しい生活習慣を身につけよう

7日(火) カルシウムの強化されたごはんです。
 10日(金) 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)
 13日(月) 早めのお月見献立となります。
 27日(月) 睦合小3年・5年、伊達崎小3年・4年 セレクト給食
 30日(木) 「生産者応援献立」愛媛県より真鯛を無償で頂きましたのでパーベキューソースをかけていただきます。

	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 フルーツあえ ごはん ちゅうかどん	2 しょうがあえ さかなの味噌マヨ焼き ごはん けんちんじる	3 きんぴらごぼう さばみそに ごはん こまつなみそしる
赤	牛乳、ぶたにく、えび、うずらのたまご、あおのり、小魚	牛乳、さけ、みそ、とうふ、あぶらあげ	牛乳、さば、とうふ、油揚げ、みそ、さつまあげ、鶏肉
緑	にんじん、たけのこ、はくさい、玉葱、桃	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん
黄	椎茸、にんにく、きぬさや、みかん、パイン	しめじ、しいたけ、こまつな、もやし	いんげん
	こめ、油、さとう、かたくりこ、ごま油、ゼリー	こめ、さいとも、さとう	こめ、じゃがいも、ごま、さとう
小	Kcal 731 P 308 F 18.5 Ca 364 塩分 1.5	Kcal 600 P 24.9 F 18.5 Ca 316 塩分 2	Kcal 666 P 27.4 F 20.2 Ca 362 塩分 2.4
中	Kcal 860 P 35.7 F 20.8 Ca 393 塩分 1.9		Kcal 807 P 32.4 F 23.6 Ca 377 塩分 2.8

	げつようび	かようび	幼稚園	中学校	幼稚園
こんだて	6 ツナサラダ オムレツ なし コッペパン	7 チンジャオロース ぎょうざ (幼小2 中2)	8 からしあえ だいごくいも (小2,中3)	9 きりほしだいこんの煮物 あじのてりやき	10 ごぼうサラダ とりのてりやき
赤	牛乳、卵、鶏肉、生クリーム、ツナ、わかめ	牛乳、ぎょうざ、とりにく、わかめ、卵、豚肉	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳、あじ、鶏肉、油揚げ、みそ、豚肉、さつまあげ	牛乳、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム
緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり	玉葱、人参、ねぎ、ピーマン、たけのこ	さんさい、にんじん、なめこ、しいたけ	ごぼう、にんじん、だいこん	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、にら
黄	キャベツ、もやし	にんにく、しょうが	こまつな、もやし、キャベツ	こんにやく、いんげん	にんにく、しょうが、ごぼう、コーン、キャベツ
	ばん、さつまいも、ルウ	こめ、かたくりこ	こむぎこ、さつまいも、油、ごま、さとう	こめ、さいとも、さとう	米、さとう、ごまあぶら、ごま、マヨネーズ
小	Kcal 610 P 24.2 F 20.5 Ca 360 塩分 2.5	Kcal 619 P 26.1 F 16.4 Ca 359 塩分 1.9	Kcal 680 P 26.9 F 17.2 Ca 350 塩分 2.1	Kcal 635 P 28.9 F 15.5 Ca 344 塩分 1.9	Kcal 695 P 28 F 26.6 Ca 319 塩分 2.2
中	Kcal 743 P 28.9 F 23.3 Ca 389 塩分 3.1	Kcal 760 P 31.4 F 19.5 Ca 392 塩分 2.3	Kcal 886 P 33.9 F 19.6 Ca 384 塩分 2.2	Kcal 756 P 34.1 F 17.3 Ca 368 塩分 2.4	Kcal 823 P 32.5 F 30.3 Ca 329 塩分 2.8
休食校			幼稚園	半田醸芳小	幼稚園
こんだて	13 フロccoliーサラダ スコッチエッグ つきみだんご お月見団子 くらぼん	14 きよほう しゅうまい (幼小2 中3)	15 おひたし なすのわふう グラタン	16 だいこんサラダ メンチカツ	17 きゅうりのあさづけ ぶたにく 豚肉のしょうが焼き
赤	牛乳、たまご、とりにく	牛乳、しゅうまい、ベーコン、とりにく、豆腐	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、わかめ、豆腐	牛乳、とりにく、メンチカツ	牛乳、豚肉、あぶらあげ、みそ
緑	フロccoliー、コーン、キャベツ、	はくさい、だいこん、にんじん、えのき、	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	しょうが、ねぎ、にんじん、キャベツ
黄	こまつな、たまねぎ、マッシュルーム	なめこ、しめじ、ねぎ、ぶどう	しいたけ、ほうれんそう、もやし	しょうが、だいこん、きゅうり、コーン	きゅうり
	パン、黒砂糖、あぶら、さとう	こめ、油、サトイモ	米、さとう、卵なしマヨネーズ、ごま	こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ	こめ、さとう、じゃがいも
小	Kcal 703 P 24.6 F 23.2 Ca 412 塩分 1.9	Kcal 601 P 25.6 F 16.1 Ca 289 塩分 3.3	Kcal 624 P 23 F 22.4 Ca 334 塩分 2.5	Kcal 760 P 24.5 F 25.7 Ca 274 塩分 1.8	Kcal 622 P 24.3 F 20.2 Ca 281 塩分 1.7
中	Kcal 815 P 27.7 F 25.3 Ca 435 塩分 2.3	Kcal 740 P 31.7 F 19.1 Ca 307 塩分 3.9		Kcal 900 P 28.6 F 29.6 Ca 282 塩分 2.2	Kcal 737 P 28.3 F 22.8 Ca 289 塩分 2.1
休食校			伊達崎小 幼稚園	半田醸芳小 中学校	幼稚園
こんだて	20 敬老の日 おひたし なすのわふう グラタン	21 おひたし なすのわふう グラタン	22 ちんげんさい和え物 からあげカレー味 (2こ)	23 秋分の日	24 とりささみの おひたし
赤	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、わかめ、豆腐	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、わかめ、豆腐	牛乳、とりにく、豚肉、かまぼこ		牛乳、納豆、豚肉、さつまあげ、とりにく
緑	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	しょうが、にんじん、キャベツ、にら、もやし		たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ
黄	しいたけ、ほうれんそう、もやし	しいたけ、ほうれんそう、もやし	きくらげ、ねぎ、にんにく、青梗菜、もやし		もやし
	米、さとう、卵なしマヨネーズ、ごま	米、さとう、卵なしマヨネーズ、ごま	ちゅうかめん、かたくりこ、あぶら、ごま油		こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ
小	Kcal 683 P 29.7 F 23.6 Ca 296 塩分 2.8		Kcal 683 P 29.7 F 23.6 Ca 296 塩分 2.8		Kcal 655 P 28 F 17.5 Ca 318 塩分 1.7
中					Kcal 778 P 32.2 F 19.5 Ca 336 塩分 2.0
休食校		小学校 中学校	幼稚園 中学校		幼稚園
こんだて	27 キャベツサラダ エビカツ タルタルソース まるばん	28 ナムル ピピンパ	29 おひたし なすのわふう グラタン	30 おひたし まだいのパーベキュー ソースがけ	
赤	牛乳、エビかつ、豚肉	牛乳、牛肉、卵、わかめ、かまぼこ	牛乳、豚肉、みそ、チーズ、わかめ、豆腐	牛乳、わかめ、たい、鶏肉、とうふ、みそ	
緑	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、	玉葱、ピーマン、にんじん、いんげん、葱	なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、	玉葱、りんご、にんにく、しょうが、ごぼう	
黄	青梗菜、キャベツ、きゅうり	にんにく、ぜんまい、ほうれん草、もやし	しいたけ、ほうれんそう、もやし	だいこん、ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ	
	パン、油、タルタルソース、さとう、ごま油	こめ、さとう、ごま油、かたくりこ	米、さとう、卵なしマヨネーズ、ごま	こめ、さとう、さつまいも	
小	Kcal 629 P 23.5 F 26.8 Ca 314 塩分 2.9	Kcal 594 P 23.9 F 15.8 Ca 273 塩分 2.4	Kcal 624 P 23 F 22.4 Ca 334 塩分 2.5	Kcal 623 P 29 F 15.1 Ca 303 塩分 1.7	
中	Kcal 759 P 27.9 F 29.9 Ca 336 塩分 3.6	Kcal 702 P 27.7 F 17.4 Ca 282 塩分 3.1		Kcal 719 P 32.5 F 16.3 Ca 307 塩分 2	
休食校			幼稚園 醸芳小 睦合小		

略	9月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	652(650)	786(830)
P	たんぱく質(g)	26.3(21~32)	31.(27~40)
-	炭水化物(g)	90	113.2
F	脂質(g)	20(14~21)	22.3(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	326	347
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(2.5)

