

令和4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 ちのち 血や肉となる
緑 みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
黄 き 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 しゅうかん み** 規則正しい生活習慣を身につけよう

6日(火)早めのお月見献立となります。
 14日(水)伊達崎小学校4年 バイキング
 15日(木)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)
 30日(金) 睦小学校1年セレクト給食



		もくようび					きんようび				
こんだて	1	だいこんサラダ チキンカツ					2 きんぴらごぼう さばみそに				
		むぎごはん		カレー			ごはん		こまつなのみそしる		
	赤	牛乳、とりにく					牛乳、さば、とうふ、あぶらあげ、みそ、さつまあげ、とりにく				
	緑	玉ねぎ、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					こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん				
黄	こめ、じゃがいも、あぶら、ドレッシング、ルウ					こめ、じゃがいも、しるごま、さとう					
小	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	
中	760	24.5	25.7	274	1.8	665	27.3	20.2	362	2.4	
	904	28.8	29.6	283	2.2	813	33.1	23.9	391	3.1	

		げつようび					かようび					すいようび					幼稚園												
こんだて	5	ツナサラダ オムレツ					6 ブロッコリーサラダ スコッチエッグ					7 こんにゃくおかかにかきあげ					8 しょうがあげ さけのみそマヨやき					9 かわりおひたし							
		あきのかおりシチュー		コッペパン			ごはん		たんこじる			ソフトめん		きつねうどん かけじる			ごはん		けんちんじる			なっとう		むぎごはん			じゃがいも そばろに		
	赤	牛乳、たまご、鶏肉、生クリーム、わかめ、ツナ					牛乳、とりにく、なると、たまご、ぶたにく					牛乳、かまぼこ、あぶらあげ、なると、さつまあげ、かつおぶし、とりにく、しらす					牛乳、さけ、みそ、とうふ、あぶらあげ					牛乳、なっとう、ぶたにく、さつまあげ、とりにく、あつあげ							
	緑	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、パセリ					にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、パインつきこ、まいたけ、ブロッコリー、コーン					にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、さやいんげん、こんにゃく					玉葱、大根、にんじん、葱、しめじ、しいたけ、こまつな、もやし、しょうが					玉ねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、もやし							
黄	こむぎこ、さとう、さつまいも、ルウ					こめ、さとう、じゃがいも、油、さとう					ソフトめん、あぶら、こんにゃく、さとう					こめ、たまごめきマヨネーズ、さとう、里芋					こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ、むぎ								
小	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分				
中	614	26.3	21.5	363	2.4	665	23.4	18.4	294	1.6	716	28.3	25.5	471	3.2	600	24.9	18.5	316	2.0	648	27.5	17.2	311	1.7				
	746	31.5	24.3	391	3.0	786	27.4	20.3	304	1.9	919	34.9	29.6	523	3.6	807	29	28.2	319	2.5	770	31.7	19.1	329	2.0				
休食校											幼稚園					中学校					幼稚園								
こんだて	12	なし コールスローサラダ					13 コロコロサラダ ハンバーグ デミグラスソース					14 おかかあげ あじスタミナやき					15 きりこんぶのもの からあげカレーあじ (幼小2 中3こ)					16 はるさめサラダ ナゲット (小2中3こ)							
		スパゲッティ		ナポリタン			ごはん		たまごスープ			ごはん		てづくり すいとんじる			ごはん		なめこのみそしる			キムタク ごはん		きのこ スープ					
	赤	牛乳、ぶたにく、ハム、チーズ					牛乳、たまご、だいず、ハンバーグ					牛乳、アジ、鶏肉、油あげ、みそ、かつお節					牛乳、とりにく、とうふ、みそ、こんぶ、あぶらあげ、ちくわ					牛乳、チキンナゲット、ベーコン、鶏肉、豆腐							
	緑	レーズン、にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、なし					玉葱、しめじ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、きゅうり、コーン、えだまめ					ごぼう、にんじん、だいこん、キャベツ、ちんげんさい					しょうが、なめこ、だいこん、ねぎ、にんじん、つきこ、いんげん、					はくさい、だいこん、にんじん、えのき、なめこ、しめじ、ねぎ、きゅうり、もやし							
黄	小麦粉、スパゲッティ、油、砂糖					こめ、さとう、じゃがいも、かたくりこ					こめ、こむぎこ、さといも					こめ、かたくりこ、あぶら、さとう					こめ、油、里芋、はるさめ、ごま油、さとう								
小	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分				
中	634	23.6	18.0	332	2.3	634	23.7	18.0	306	1.5	615	27.2	14.2	347	1.4	659	23.3	23.1	306	2.0	615	27.4	17.1	290	3.6				
	832	30	21.5	368	2.9	749	20.2	20.2	321	1.9	749	20.2	20.2	321	1.9	807	29	28.2	319	2.5	731	31.9	19.3	304	4.2				
休食校	伊達崎小										幼稚園 睦合小 中学校										幼稚園								
こんだて	19	敬老の日					20 まーぼーなす しゅうまい (小2中3こ)					21 ミニトマト(小2) さつまいもとナッツ とりにくあえもの					22 ほきのいろどり やさしいソースがけ					23 秋分の日							
		かぼちゃの みそしる		ごはん			ちゅうかめん		たんめん			ひじき ごはん		クラム チャウダー															
	赤	牛乳、シウマイ、油あげ、みそ、ぶた肉					牛乳、とりにく、ぶたにく					牛乳、ホキ、あさり、ベーコン、チーズ、ひじき																	
	緑	えのき、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ピーマン、しょうが、にんにく					もやし、にんじん、キャベツ、にら、きくらげ、ねぎ、にんにく、トマト、しょうが					きよほう、たまねぎ、にんじん																	
黄	こめ、ごまあぶら、かたくりこ					ソフトめん、かたくりこ、油、カシューナッツ、さつまいも、さとう、ごま油					こめ、オリーブ油、じゃがいも、バター、ルウ																		
小	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分				
中	647	24	18.8	300	2.1	667	26.3	20.5	280	2.5	651	28.7	16	390	1.5	774	33.3	17.6	420	1.6									
休食校						中学校					幼稚園 中学校 睦合小4年					睦合小6年													
こんだて	26	オニオンサラダ ジャーマンポテト					27 グリーンサラダ とりにくの ハーブやき					28 ぶたキムチため ぎょうざ(小中2こ)					29 さんしょくあえ ホックフライ					30 きのこのおひたし							
		にくいり ワントンスープ		パンパン			わかめ ごはん		コーン ポタージュ スープ			ごはん		にらたまじる			ごはん		さつまじる			ごはん		にくだんご あまずし					
	赤	牛乳、ベーコン、チーズ、わかめ、ぶたにく					牛乳、わかめ、とりにく					牛乳、ぎょうざ、たまご、ぶたにく、みそ					牛乳、ほつち、とりにく、とうふ、みそ					牛乳、ミートボール、うずらたまご、いか、かつおぶし							
	緑	ハインアプル、玉ねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ					コーン、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、パセリ、バジル、きゅうり					にら、しいたけ、にんじん、玉葱、キャベツ、はくさい、ちんげんさい、にんにく					ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし					玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、しめじ、はくさい、にんにく、ピーマン、ほうれんそう、キャベツ							
黄	こむぎこ、さとう、じゃがいも、バター、ごまあぶら、ワントン					こめ、バター、ドレッシング、ルウ					こめ、はるさめ、ごま油、さとう、片栗粉					こめ、あぶら、さつまいも、ごま					こめ、あぶら、さとう、かたくりこ								
小	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分				
中	703	23.6	19	345	3.1	685	25.2	22.4	307	2.5	649	21.9	16.5	286	2.4	645	25	17.2	311	1.5	611	25.3	16.6	495	1.7				
	816	29.3	25.2	321	3.0	771	25.1	18.2	299	2.8	764	28.7	19.0	329	1.8	724	29.2	18.2	529	1.9									
休食校	醸小 睦小 半小 崎小 幼稚園					睦合小5年					幼稚園					幼稚園					幼稚園								

略	9月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	646(650)	788(830)
P	たんぱく質(g)	25.1(21~32)	29.7(27~40)
-	炭水化物(g)	91.9	115.4
F	脂質(g)	19.2(14~21)	22.1(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	333	360
塩分	食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

★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。
 ★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。 ☎581-0250