

# 令和5年 9がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター

めあて

きそく ただ 規則正しい生活習慣を身につけよう



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



7日(木)ふくしま旬の食材推進事業を活用した給食。  
のりにすめしごはんときゅうり肉をまいて食べましょう

11日(月)ラグビーワールドカップがフランスで行われるため、  
フランス献立。

13日(水)伊達崎小学校4年生 バイキング給食。★

26日(火)早めのお月見献立。  
(2023年は9月29日が一五夜です。)

## きんようび

こんだて	1	きのこのおひたし さけフライ	ごはん	なめこのみそしる															
	赤	牛乳、さけ、とうふ、みそ、かつおぶし	緑	なめこ、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、しめじ、キャベツ															
黄	こめ、あぶら、さとう	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>P</td> <td>F</td> <td>Ca</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>602</td> <td>21.7</td> <td>17.3</td> <td>284</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>710</td> <td>24.9</td> <td>19.3</td> <td>293</td> <td>2.2</td> </tr> </table>			Kcal	P	F	Ca	塩分	602	21.7	17.3	284	2.0	710	24.9	19.3	293	2.2
Kcal	P	F	Ca	塩分															
602	21.7	17.3	284	2.0															
710	24.9	19.3	293	2.2															
小																			
中																			

こんだて	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	休食校					
4	ツナサラダ キッシュ風オムレツ あきのかおりシチュー コッペパン	5	きんぴらごぼう ホッケしおやき ごはん こまつなみそしる	6	からしあえ だいがくいも(小2・中3) ソフトめん カレーなんばんかけじる	7	きゅうり(2本) のり ロイヤルピーチポーク あまからいため とうげんきょうごはん トマトのふわふわたまごスープ	8	ナムル とりのてりやき ふりかけ ごはん ちげじる	幼稚園
赤	牛乳、オムレツ、とりにく、なまクリーム、わかめ、ツナ	牛乳、ほつげ、とうふ、あぶらあげ、みそ、さつまあげ、とりにく	牛乳、ぶたにく、なると	牛乳、でんぶ、たまご、のり、ぶたにく	幼稚園					
緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、パセリ	こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、もやし、キャベツ	にんじん、もも、トマト、たまねぎ、パセリ こんにやく、ごぼう、きゅうり	幼稚園					
黄	こむぎこ、さとう、さつまいも、シチュールウ	こめ、じゃがいも、ごま、さとう	さつまいも、あぶら、ごま、さとう、みずあめ、かたくりこ、ソフトめん	こめ すしのこ、さとう、かたくりこ	幼稚園					
小	Kcal P F Ca 塩分 614 26.3 21.5 363 2.6	Kcal P F Ca 塩分 626 28.2 18.2 418 2.3	Kcal P F Ca 塩分 686 25.5 18.1 337 2.8	Kcal P F Ca 塩分 602 26.9 16.0 296 2.2	Kcal P F Ca 塩分 616 27.6 19.5 298 2.2					
中	782 32.6 24.4 393 3.2	802 34.0 26.1 387 2.8	895 32.2 20.9 367 3.2	710 31.4 17.7 308 2.5	729 32.0 21.8 304 2.7					
休食校	中学校	幼稚園	幼稚園	幼稚園						
11	マセドアンサラダ ゼリー タラのプロバンス風 チーズパン コンソメスープ	12	グリーンサラダ ピックにくだんご(幼小1 中2) わかめごはん たまごスープ	13	しょうがあえ さかなのみそマヨやき ごはん けんちんじる	14	だいこんサラダ チキンカツ むぎごはん ポークカレー	15	まーぼーなす しゅうまい(小2・中3) ごはん ちゅうかコーンスープ	幼稚園
赤	牛乳、たら、とりにく、チーズ、ハム	牛乳、わかめ、とりにく、たまご	牛乳、さめ、みそ、とうふ、あぶらあげ	牛乳、とりにく、ぶたにく	幼稚園					
緑	トマト、たまねぎ、パセリ、にんにく、にんじん、コーン、きゅうり	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、しいたけ、こまつな、もやし、しょうが	たまねぎ、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	幼稚園					
黄	こむぎこ、さとう、ゼリー、じゃがいも	こめ、じゃがいも、かたくりこ、ドレッシング	こめ、たまごなしマヨネーズ、さとう、さといも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、カレールウ	幼稚園					
小	Kcal P F Ca 塩分 666 34.9 25.7 372 2.5	Kcal P F Ca 塩分 602 21.9 16.1 344 1.7	Kcal P F Ca 塩分 600 24.9 18.5 316 2.0	Kcal P F Ca 塩分 778 24.4 27.6 274 1.8	Kcal P F Ca 塩分 648 24.7 18.5 264 2.2					
中	845 42.9 29.4 403 3.1	802 34.0 26.1 387 2.8	600 24.9 18.5 316 2.0	926 28.6 31.9 283 2.2	767 28.6 20.6 269 3.2					
休食校	幼稚園	幼稚園 醸芳小 中学校	睦合小4年	幼稚園						
18	敬老の日 なし キーマカレー ナン ベーコンとじゃがいものうまに	19	なし キーマカレー ナン ベーコンとじゃがいものうまに	20	ミニトマト(2こ) さつまいもとナッツ とりにくのあえもの ちゅうかめん たんめん	21	さんしょくあえ いわしかばやき ごはん さつまじる	22	かわりおひたし なっとう むぎごはん じゃがいもそばろに	幼稚園
赤	牛乳、ぶたにく	牛乳、ぶたにく	牛乳、とりにく、ぶたにく	牛乳、いわし、とりにく、とうふ、みそ	幼稚園					
緑	たまねぎ、もやし、にんにく、はくさい、にんじん、ピーマン、なし、えだまめ	たまねぎ、もやし、にんにく、はくさい、にんじん、ピーマン、なし、えだまめ	しょうが、にんじん、キャベツ、にら、もやし、きくらげ、ねぎ、にんにく、トマト	しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし	幼稚園					
黄	ナン、はるさめ、カレールウ、あぶら、かたくりこ	ナン、はるさめ、カレールウ、あぶら、かたくりこ	ソフトめん、かたくりこ、カシューナッツ、さつまいも、さとう、あぶら、ごまあぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも、ごま	幼稚園					
小	Kcal P F Ca 塩分 628 29.5 24.4 287 2.3	Kcal P F Ca 塩分 783 37.0 29.4 300 3.3	Kcal P F Ca 塩分 667 26.3 20.5 280 2.5	Kcal P F Ca 塩分 647 23.9 18.4 321 1.6	Kcal P F Ca 塩分 648 27.5 17.2 311 1.7					
中	783 37.0 29.4 300 3.3	783 37.0 29.4 300 3.3	667 26.3 20.5 280 2.5	647 23.9 18.4 321 1.6	770 31.7 19.1 329 2.0					
休食校	幼稚園 睦合小5年 中学1,2年	幼稚園 睦合小5年 中学1,2年	睦合小4年	幼稚園 睦合小5年 中学1,2年						
25	コーンとえだまめのサラダ アップルパン スパゲッティミートソース	26	ブロッコリーサラダ スコッチエッグ ケチャップ ごはん だんごじる	27	はるさめサラダ いわしカリカリフライ(小1・中2) キムタクごはん きのこスープ	28	ひじきいため わふうハンバーグ ごはん もやしのみそしる	29	ぶたキムチいため きょうざ(小中2) ごはん とうふとチンゲンサイのスープ	幼稚園
赤	牛乳、ぶたにく、だいち、かいそう	牛乳、とりにく、なると、たまご	牛乳、いわし、ベーコン、豚肉、とうふ、鶏肉	牛乳、みそ、ひじき、あぶらあげ、とりにく、ハンバーグ	幼稚園					
緑	パインアップル、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、コーン、むきまめ	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、まいたけ、こんにやく、ブロッコリー、コーン、キャベツ	キムチ、たくあん、にんじん、えのき、なめこ、しめじ、ねぎ、きゅうり、もやし	たまねぎ、だいこん、もやし、はくさい、えのき、にんじん、椎茸、枝豆、こんにやく	幼稚園					
黄	こむぎこ、さとう、スパゲッティ、あぶら	こめ、しらたまもち、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さといも、はるさめ、ごまあぶら、さとう	こめ、さとう、ごま	幼稚園					
小	Kcal P F Ca 塩分 629 25.6 18.1 318 1.6	Kcal P F Ca 塩分 614 23.2 16.3 288 1.7	Kcal P F Ca 塩分 644 24.5 21.9 327 3.1	Kcal P F Ca 塩分 620 24.7 19.4 322 2.4	Kcal P F Ca 塩分 656 23.4 17.0 305 2.9					
中	800 31.6 20.3 338 1.7	727 27.1 17.8 297 1.9	806 30.9 27.0 385 3.8	736 28.6 21.9 338 2.8	778 26.7 18.8 322 3.5					
休食校	睦合小 半田醸芳小 伊達崎小	幼稚園	睦合小	幼稚園 睦合小 半田醸芳小						

略	9月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	640(650)	782(830)
P	たんぱく質(g)	25.7(21~23)	30.8(27~40)
-	炭水化物(g)	88.6	111.6
F	脂質(g)	19.5(14~21)	22.4(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	316	340
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.7(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

＜給食センター日記＞  
桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子を見ることができます！

