令和２年度

9月　こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	おもに体をつくる【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える【3群】緑黄色野菜	おもに体の調子を整える【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる【5群】穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	火	メロンパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			メロンパン		751	28.1
		チキンのバジルソテー	とりにく		バジル	にんにく		あぶら		
		シーザーサラダ　シーザードレッシング		チーズ	あかピーマン	キャベツ　きピーマン　えだまめ		ドレッシング	907	33.5
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	ほうれんそう　にんじん　トマト	たまねぎ　セロリー　にんにく	マカロニ	バター		
2	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		664	25.4
		やきぎょうざ（2・3）　しょうゆ	とりにく		にら	キャベツ　にんにく	こむぎこ			
		チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン　にんじん	たけのこ　しいたけ　たまねぎ　にんにく　しょうが		あぶら	846	31.2
		ちゅうかコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	とうもろこし	でんぷん			
3	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		676	23.6
		しろみさかなてんぷら　てんつゆ	しろみさかな（ホキ）			だいこん	こむぎこ　さとう	あぶら		
		だいずのいそに	だいず　さつまあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	836	28.0
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ　みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
4	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		701	23.8
		ハンバーグトマトソースかけ	とりにく			たまねぎ　マッシュルーム	さとう	あぶら		
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう　にんじん	とうもろこし		バター	874	29.1
		レタスのスープ　れいとうパイン	ベーコン		にんじん	レタス　たまねぎ　しめじ　パインアップル	さとう			
7	月	ごはん　のりたまふりかけ　ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう　のり			ごはん	ごま	675	27.0
		さんまのやわらかに	さんま				さとう			
		はくさいのサラダ　かんきつドレッシング			みずな　にんじん	はくさい　とうもろこし		ドレッシング	835	32.2
		さつまじる	とりにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ	さつまいも			
8	火	コロッケパン（バーガーパン　クリーミーコロッケ　ソース）	ほたて　かまぼこ	ぎゅうにゅう			バーガーパン　こむぎこ　パンこ	あぶら	674	18.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　キャベツ　とうもろこし		あぶら	797	21.4
		なしゼリーのフルーツあえ				なし　もも　パインアップル　りんご	さとう			
9	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		779	28.3
		オムレツ	たまご				さとう			
		ロマネスコのサラダ　ごまドレッシング			あかピーマン	ロマネスコ　きゅうり		ドレッシング	958	33.5
		ビーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　グリンピース　にんにく	じゃがいも	あぶら		
10	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		641	23.8
		えびシューマイ（2・3）　しょうゆ	えび　すりみ（たら）			たまねぎ	こむぎこ　でんぷん			
		マーボーなす	ぶたにく		にんじん　にら	なす　たまねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら	814	29.1
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	ねぎ　えのきたけ		ごま　ごまあぶら		
11	金	にくどんぶり（ごはん　にくどんぶりのぐ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ごはん　さとう		707	22.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キャベツのサラダ　ちゅうかドレッシング	かにふうみかまぼこ		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	871	26.7
		カリカリスティックポテト					さつまいも　さとう	あぶら　ごま		
14	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		684	20.4
		はんぺんチーズフライ　ソース	はんぺん	チーズ			こむぎこ　パンこ	あぶら		
		きりぼしだいこんのにもの	あぶらあげ		にんじん	だいこん　しいたけ	さとう	あぶら	818	23.2
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　ねぎ　しょうが	こむぎこ	ごまあぶら		
15	火	ソフトフランスパン　いちごジャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フランスパン　いちごジャム		683	27.2
		ハムステーキ	ハム							
		フレンチサラダ　フレンチドレッシング		チーズ	ブロッコリー　にんじん	きゅうり		ドレッシング	833	32.5
		ポトフ	とりにく　ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも			
16	水	ごはん　やさいふりかけ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう　わかめ　のり	ほうれんそう　にんじん　かぼちゃ		ごはん　さとう	ごま	682	32.6
		ほっけぶんかぼし	ほっけ							
		とりにくとさつまいものあまからに	とりにく		にんじん	しめじ	さつまいも　さとう	あぶら	839	38.6
		なめこのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん	なめこ　だいこん　ねぎ				
17	木	ちゃんぽん（ちゅうかめん　ちゃんぽんスープ）	ぶたにく　なると　うずらたまご　いか　えび		にんじん	もやし　キャベツ　たまねぎ　しいたけ　しょうが	ちゅうかめん	ごまあぶら	709	26.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はるまき			にんじん	たけのこ　キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　はるさめ	あぶら	901	33.6
		フルーツあんにん		ぎゅうにゅう		パインアップル　もも　りんご	さとう			
18	金	ごはん　あじのり　コーヒーにゅういんりょう		のり　コーヒーにゅういんりょう			ごはん		634	20.7
		たれつきにくだんご（2・3）	とりにく			たまねぎ	さとう			
		ごぼうのサラダ　わふうクリーミードレッシング	とりにく		にんじん	ごぼう　きゅうり		ドレッシング	802	25.3
		かきたまスープ	たまご		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　えのきたけ	でんぷん			
23	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		687	28.6
		ぶたにくのきのこソースかけ	ぶたにく			しめじ　えのきたけ　しょうが	でんぷん　さとう			
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま	847	33.8
		なすのみそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ		にんじん	なす　たまねぎ				
24	木	ごもくうどん（ソフトめん　ごもくうどんじる）	ぶたにく　あぶらあげ		にんじん　こまつな	しいたけ　ねぎ	ソフトめん		627	26.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ささかまぼこのさしまちゃあげ（1・2）	ささかまぼこ				こむぎこ	あぶら	846	34.4
		だいこんサラダ　こうみしおドレッシング	まぐろ		にんじん	だいこん　きゅうり		ドレッシング		
25	金	ポークカレーライス（むぎごはん　ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　にんにく　りんご	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	746	22.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ツナオムレツ	たまご　まぐろ			たまねぎ	さとう		920	26.9
		アセロラゼリーあえ				アセロラ　パインアップル　もも　りんご　ナタデココ	さとう			
28	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		784	28.5
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		ナムル　ナムルドレッシング			ほうれんそう　にんじん	もやし		ドレッシング	940	33.5
		メイシャントンのとんじる　レモンタルト	ぶたにく　とうふ　みそ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　レモン	じゃがいも　こむぎこ　さとう	あぶら　マーガリン		
29	火	ゆめかおりのしょくパン　チョコクリーム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン　チョコクリーム		676	25.9
		いかナゲット（2・3）	いか　すりみ（たちうお）				こむぎこ	あぶら		
		アスパラガスのソテー			アスパラガス	エリンギ　とうもろこし		あぶら	840	32.4
		さつまいもとくりのシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	さつまいも	くり　バター		
30	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		620	25.1
		さばのみそに	さば　みそ				さとう			
		れんこんいりきんぴら			にんじん	れんこん　ごぼう	さとう	ごまあぶら　ごま	787	31.5
		すましじる	とうふ　かにふうみかまぼこ		にんじん　みつば	ねぎ　しいたけ				

境町産 常陸牛を使用

世界の料理の日 フランス

郷土料理の日 長崎県

境町特産の さしま茶使用

境町で育ったメイシャントンを使用 境小リクエストメニュー

猿島大地で育った ゆめかおりを使用

↑ 茨城をたべようＷｅｅｋ ↓

実施回数　２０回

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●9日に使用する牛肉は，境町産の「常陸牛」です。
●24日に使用するお茶は，境町特産の「さしま茶」です。
●28日に使用する豚肉は，境町産の「メイシャントン」です。
●29日のパンに使用する小麦粉は，境町産の「ゆめかおり」です。
●今月使用するさつまいも，なす，チンゲンサイ，ながねぎ，ピーマンは茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は，
上段→小学校　中学年
（３，４年生）
下段→中学生の量になります。

※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。

※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。(http：//www.town.sakai.ibaraki.jp)