9月　こんだてひょう

令和4年度

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	【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	【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	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		635	24.5
		やきぎょうざ（２，３）　ぎょうざのタレ	とりにく　ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ	こむぎこ　でんぷん			
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン　にんじん	たけのこ　たまねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	でんぷん	あぶら	804	29.6
		ちゅうかスープ	ベーコン　とうふ		にんじん　こまつな	もやし		ごまあぶら		
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		697	22.2
		チーズはんぺんフライ　ソース	はんぺん　たまご	チーズ			こむぎこ　パンこ　さとう	あぶら		
		ブロッコリーサラダ　ごまドレッシング			ブロッコリー　にんじん	カリフラワー		ドレッシング	859	26.1
		みそしる	あぶらあげ　みそ	わかめ	にんじん	ねぎ				
5	月	カラフルどんぶり（ごはん　にく＆たまごそぼろ　さけふりかけ）	ぶたにく　たまご　さけ			しょうが	ごはん　さとう	あぶら　ごま	623	22.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ほうれんそうのナムル			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま　ごまあぶら	768	26.0
		やさいスープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ　たまねぎ		あぶら		
6	火	きりめいりコッペパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		603	20.1
		エビグラタンフライ　ソース	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こむぎこ　パンこ	あぶら		
		ツナサラダ　たまねぎドレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ　きゅうり		ドレッシング	762	24.5
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　はくさい				
7	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		655	29.6
		さけのしおやき	さけ							
		きりぼしだいこんに	さつまあげ		にんじん	だいこん　しいたけ	さとう	あぶら	801	34.5
		みそしる　パックとうふ	みそ　とうふ		にんじん　こまつな	えのきたけ　ねぎ	ふ			
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		706	25.0
		にくシューマイ（２，３）	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　パンこ			
		マーボーはるさめ	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たけのこ　ねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	でんぷん　はるさめ	あぶら	889	30.6
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ		ごま　ごまあぶら		
9	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		800	27.8
		ハンバーグトマトソース	とりにく			たまねぎ　マッシュルーム	パンこ　さとう	あぶら		
		いんげんとウインナーのソテー	ソーセージ		いんげんまめ	とうもろこし		バター	985	33.5
		つきみじる　おつきみだんご	とりにく　あずき		かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　しめじ　ねぎ	でんぷん　さとう　じゃがいも　こめこ			
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660	23.8
		ギニリン	ぶたにく		トマト　あかピーマン	たまねぎ　にんにく　しょうが	さとう	あぶら		
		フルーツあんにん		ぎゅうにゅう		もも　りんご　パインアップル	さとう		815	28.0
		すましじる	とうふ　かにふうみかまぼこ		みつば	えのきたけ　しいたけ				
13	火	コッペパン　いちごジャム　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン　いちごジャム		651	25.0
		とりにくのマーマレードやき	とりにく			しょうが　にんにく	マーマーレード			
		シーザーサラダ　シーザードレッシング			にんじん	キャベツ　きゅうり　きピーマン		ドレッシング	794	29.9
		アルファベットスープ	ソーセージ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ	マカロニ			
14	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		725	22.2
		かんこくふうやきにくいため	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たまねぎ　エリンギ　だいこん　にんにく　しょうが	はるさめ	ごまあぶら		
		ワンタンスープ	ぶたにく　なると		にんじん　こまつな	しいたけ　ねぎ　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　でんぷん	ごま　ごまあぶら	893	26.1
		スティックスイートポテト					さつまいも　さとう	ごま　あぶら		
15	木	ふるさとうどん（ソフトめん　ふるさとじる）	ぶたにく　うずらたまご　なると		にんじん　ほうれんそう	ねぎ　なめこ　わらび　みずな　えのきたけ	ソフトめん	あぶら	608	25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ひじきいりあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん		さとう　でんぷん		784	30.8
		だいこんサラダ　かんきつドレッシング			にんじん　みずな	だいこん		ドレッシング		
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		664	24.4
		しろみフライ　ソース	たら				パンこ	あぶら		
		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	794	27.5
		なめこのみそしる	とうふ　みそ		こまつな　にんじん	なめこ　ねぎ				
20	火	コロッケバーガー（さしまちゃバーガーパン　やさいコロッケ　ソース）			にんじん	たまねぎ　グリンピース　とうもろこし	さしまちゃバーガーパン　じゃがいも　パンこ	あぶら	680	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チキンサラダ　イタリアンドレッシング	とりにく		ブロッコリー　あかピーマン	きゅうり		ドレッシング	846	29.1
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン　たまご		チンゲンサイ	とうもろこし　ねぎ	でんぷん	あぶら		
21	水	メイシャントンのカレーライス（むぎごはん　メイシャントンカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　りんご　にんにく	むぎごはん　じゃがいも	あぶら	817	25.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ソーセージたまごまき	ソーセージ　たまご				さとう　でんぷん	あぶら	980	28.8
		ナタデココ入りフルーツミックス				ナタデココ　みかん　もも	さとう			
22	木	ひやしちゅうか（ちゅうかめん　ひやしちゅうかのぐ　ひやしちゅうかスープ）	たまご　ハム		にんじん	もやし　きゅうり	ちゅうかめん		762	27.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はるまき			にんじん	キャベツ　たまねぎ　たけのこ	こむぎこ　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	944	33.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						
26	月	ぶたどん（ごはん　ぶたどんのぐ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく	ごはん　さとう		707	24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にらまんじゅう（２，２）	とりにく　ぶたにく		にら	キャベツ	こめこ　さとう　でんぷん	ごまあぶら	848	27.9
		はるさめスープ			ほうれんそう　にんじん	はくさい　ねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
27	火	ホットドッグ（ドッグパン　フランクフルト　パックケチャップ）	ソーセージ				ドッグパン		613	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		カリフラワーサラダ　コールスロードレッシング			にんじん	カリフラワー　とうもろこし　きゅうり		ドレッシング	759	28.1
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん　トマト	たまねぎ　キャベツ　セロリー　にんにく	じゃがいも　マカロニ	バター		
28	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		746	28.9
		とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		こまつなのナムル　ナムルドレッシング			こまつな　にんじん	もやし		ドレッシング	910	34.0
		とんじる　れいとうみかん	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　みかん	じゃがいも	あぶら		
29	木	ジャージャーめん（ソフトめん　ジャージャーじる）	ぶたにく　みそ		にんじん	たまねぎ　もやし　ねぎ　たけのこ　しょうが	ソフトめん　でんぷん	あぶら	591	20.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たこがたたこやき　ソース	たこ			キャベツ　ねぎ	こむぎこ	あぶら	754	25.3
		ぷるぷるデザート		ぎゅうにゅう		いちご	さとう			
30	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		719	29.2
		さばのぶんかぼし	さば							
		れんこんきんぴら	ぶたにく　さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま　ごまあぶら	886	34.6
		だんごじる	みそ		にんじん	だいこん　しめじ　はくさい　しいたけ　こねぎ	さといも　こむぎこ　でんぷん			

十五夜
お月見メニュー

世界料理の日
フィリピン

境町産さしま茶使用

リクエスト献立　長田小
境町産メイシャントン使用

郷土料理の日
大分

← 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。

●20日に使用する「さしま茶」，21日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。

●今月使用する，きゅうり，きょうな，セロリー，チンゲンサイ，はくさい，ねぎ，あおピーマン，もやし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)