



9月 こんだてひょう



日		曜		こんだてめい		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		えいようか	
						【1くん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2くん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ごぼう・かいかいせうかい	【3くん】 りよく・おうしよく・やさい	【4くん】 そのたのやさしい きのこ・るい・くだもの	【5くん】 ごくらい いもるい・さとう	【6くん】 しゅうじゅうるい ゆし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん ハンバーグオニオンソース ブロッコリーとチーズのサラダ フレンチドレッシング みそしる	ふたにく とりにく あかいんげん ひよこまめ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん にんじん	たまねぎ にんにく カリフラワー たまねぎ えのきたけ ながねぎ	ごはん でんぶん パンこ さとう バター ドレッシング	700 881	25.4 31.0				
2	火	カレー コロッカパーカー (パーカーパン カレーコロッカ ソース) ぎゅうにゅう キャベツのサラダ かんきつドレッシング コーンポタージュ	ぎゅうにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パーカーパン じゃがいも パンこ でんぶん あぶら ドレッシング バター	711 858	21.2 24.7				
3	水	ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ほうれんそうのゴマあえ せっかじり	たまご だいず いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん にんじん みつば	しょうが もやし だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん さとう ごむぎこ さとう さとう ごま	616 765	24.4 29.9				
4	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのおこしやき ひじきに ずましる	とりにく だいず さつまあげ とうふ かにふりかけまぼこ	ひじき	にんじん にんじん	しょうが ながねぎ しいたけ	ごはん さとう あぶら	660 815	26.9 31.8				
5	金	たまごカレーライス (むぎごはん たまごカレー) ぎゅうにゅう いかなガッツ (2, 3) なしゼリーあえ	ふたにく うずらたまご いか すりみ	ぎゅうにゅう	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 でんぶん ごむぎこ さとう	あぶら バター あぶら	815 987	25.4 29.0				
8	月	ごはん ぎゅうにゅう にくだん (2, 3) マーボー豆腐 ちゅうかスープ	ふたにく とりにく ふたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし ながねぎ	ごはん パンこ でんぶん さとう でんぶん ごまあぶら	708 907	25.0 30.9					
9	火	さつまいもパン にゅうさんきんいりりょう パンシットキザダ かいそうサラダ ちゅうかドレッシング えびだんこスープ	世界の料理の日 フィリピン えび すりみ ふたにく	にゅうさんきんいりりょう わかめ つのまた	にんじん にら にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	さつまいもパン はるさめ あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	575 720	20.2 24.5				
10	水	ごはん あじのり ぎゅうにゅう いかメンチ ソース ごぼうサラダ みそしる	いか たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にんじん にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ ながねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ でんぶん さとう あぶら ドレッシング	651 791	22.4 25.3				
11	木	あふさとどん (ソフトめん あふさとじる) ぎゅうにゅう かきあげ こまつなのおひたし	ふたにく うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	ソフトめん たまねぎ なめこ あずな うど たけのこ ごぼう もやし	ソフトめん ごむぎこ あぶら	577 746	24.4 30.0				
12	金	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかコンソープ フルーツあんぱん	ふたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ ながねぎ もちも パインアップル オレンジ	ごはん さとう でんぶん あぶら	650 802	22.0 25.9				
16	火	ゆめかおりしよくパン レモンハーブ ぎゅうにゅう チキンソテーマトソース えだまめとコーンのサラダ コーンドレッシング やさしいスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン にんじん にんじん	レモン たまねぎ きピーマン なす スズキニ にんにく とうもろこし カリフラワー えだまめ たまねぎ キャベツ もやし セロリー	ゆめかおりしよくパン はちみつ さとう あぶら ドレッシング あぶら	660 794	28.7 34.1				
17	水	ごはん ぎゅうにゅう やきにくカルビメンチ ソース マカロニサラダ シーザードレッシング のつべいしる	とりにく ぎゅうにく ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	ごはん パンこ でんぶん ごむぎこ さとう キャベツ さといも でんぶん	あぶら ドレッシング あぶら	708 852	23.2 26.5			
18	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう チヂミ ぎょうざのたれ こまつなとしめじのナムル	ふたにく みそ たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	ソフトめん でんぶん ごむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	605 764	23.7 28.2				
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフライ (1, 2) にくじやが みそしる	ししやも ふたにく みそ あぶらあげ	あおさ	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ごはん パンこ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	675 820	24.6 28.2					
22	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさしまたまご パスタ やしやま使用 たまごスープ	とりにく だいず ちくわ かにふりかけまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	パスタ パセリ にんじん にんじん にんじん みつば	にんにく ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん ごま	あぶら ごまあぶら	668 819	27.3 31.9			
24	水	ごはん ぎゅうにゅう やきにくいため しゅうまい (2, 3) しょうゆ わかめスープ	ふたにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	ごはん はるさめ さとう パンこ でんぶん ごむぎこ ソフトめん	あぶら ごまあぶら	637 808	21.6 26.5				
25	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる) ぎゅうにゅう コーンポテトフライ (2, 3) ブルブルデザート	ふたにく なた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし たまねぎ パインアップル もち ナタデココ	ごはん さとう でんぶん あぶら	642 839	21.7 27.3					
26	金	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく) ぎゅうにゅう にらまんじゅう (1, 2) しょうゆ もやしのおサラダ ごみおドレッシング	ふたにく いか うずらたまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら にんじん にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ドレッシング	637 825	24.1 29.9					
29	月	ごはん コーヒーにゅういりりょう からあげ ナムル ナムドレッシング メイシヤントンのとじしる やしやプリンタルト	境町で育った メイシヤントンの使用 ふたにく みそ とうふ たまご	とりにく	コーヒーにゅういりりょう ほうれんそう にんじん にんじん	ごはん でんぶん じゃがいも ごむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ドレッシング	828 989	30.9 36.3					
30	火	ミルクパン チョコパテ ぎゅうにゅう チーズオムレツ クチャップ たらこスパゲティ ワインナースープ	たまご たらこ ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ セロリー	ミルクパン チョコレート さとう でんぶん ごむぎこ あぶら スパゲティ ごむぎこ バター あぶら ごま	630 782	22.4 27.5				

● 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ギー等、使用食品のすべては記載してありません。

● 22日に使用する「さしませ」、29日に使用する「メイシヤント」は境町産です。

● 今月使用する、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、みつば、セロリーは茨城県産を使用する予定です。

※ 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)

実施回数 20回



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。