

令和4年9月

学校給食献立予定表

鳩山町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名		主 食		品 名	栄 養 量				
				おかず	体をつくるもの (あかの食品)	熱や力のもとになるもの (きいろの食品)	体の調子を整えるもの (みどりの食品)		エネルギー Kcal 小学生	たんぱく質 g 小学生	エネルギー Kcal 中学生	たんぱく質 g 中学生	
5	月	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンオムレツ (小3以下1 小4以上2) ソーダフロートふうゼリー	牛乳 ふたにく チキンオムレツ レバーをぼろ スキムミルク	ごはん あぶら じゃがいも さとう ゼリー	たんぱく たまねぎ しょうが にんにく	752	23.7	957	29.0		
6	火	ごはん	牛乳	チンゲンサイのステーキ ふたにくのキムチいため れいとうみかん	牛乳 ふたにく とりにく とろろ	ごはん あぶら	キャベツ もやし みかん にんにく チンゲンサイ しょうが はくさい	594	25.5	787	32.2		
7	水	すめし	牛乳	ふたじる ツナをぼろのぐ ミックスゼリー	牛乳 ふたにく ツナ スクランブルエッグ あぶらあげ とろろ みそ	すめし あぶら さとう ナタデココ ゼリー じゃがいも	にんにく しょうが えだまめ ごぼう だいこん にんにく えだまめ	670	22.7	892	28.8		
8	木	こどもパン	牛乳	ラビオリステーキ メンチカツ(ソース) ポイルキヤベツ	牛乳 ふたにく メンチカツ	こどもパン あぶら ラビオリ	にんにく キャベツ たまねぎ	602	22.5	806	29.0		
9	金	ごはん	牛乳	おつきみじる おつきみパンパニゲ (ケチャヤツ)	牛乳 ふたにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう たまごもち	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ごぼう ぶなしめじ	659	25.5	850	30.8		
12	月	ごはん	牛乳	はるさめステーキ あげきようざ あげきようざ (小3以下1 小4以上2 中3) ステーキ	牛乳 きようざ ふたにく みそ とりにく	ごはん あぶら さとう はるさめ	にんにく たけのこ なす しょうが にんにく たまねぎ ピーマン もやし	600	23.4	824	30.6		
13	火	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる にくだんご(小1 中2) きりほしだいのための ⑩ミニオムレツゼリー	牛乳 にくだんご ふたにく あぶらあげ とろろ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	にんにく きりほしだいのこ えだまめ キャベツ	604	22.1	824	29.9		
14	水	ごはん	牛乳	かきたまステーキ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) チーズ	牛乳 ふたにく とりにく とろろ わかめ たまご チーズ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	もやし ほうれんそう ねぎ にんにく にんにく	649	29.7	855	36.8		
15	木	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ はんぺんチーズフライ フロッコリーサラダ(ピルシシシ)	牛乳 ふたにく はんぺんチーズフライ だいず なまクリーム	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう ピルシシシ	フロッコリー ホールコーン キャベツ にんにく たまねぎ	662	23.2	897	30.5		
16	金	ごはん	牛乳	にくじやが あつやきたまご のりごまふりかけ	牛乳 あつやきたまご ふたにく のり さつまあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ しょうが えだまめ	629	23.5	822	28.8		
20	火	ごはん	牛乳	さわにわん ポテトコロツケ(ソース) キャベツとごまつなのにびたし	牛乳 あぶらあげ ふたにく とろろ	ごはん あぶら さとう コロツケ	キャベツ ごまつな にんにく たまねぎ	656	20.4	812	25.4		
21	水	ごはん	牛乳	ハツジポーク ビーンズサラダ(ピルシシシ)	牛乳 だいず ふたにく チーズ なまクリーム スキムミルク	ごはん あぶら じゃがいも ピルシシシ	キャベツ にんにく きゅうり えだまめ	660	19.5	885	25.1		
22	木	くろパン	牛乳	スリヂゲイミートソース フルーツポピンチ	牛乳 ふたにく チーズ	くろパン あぶら ナタデココ ゼリー スリヂゲイ	にんにく たまねぎ セロリー はくどう おうとう りんご ラ・フランス にんにく	658	21.6	915	29.0		
26	月	ごはん	牛乳	シエルクカロニとやさいのステーキ ふたにくのオムレツ あじのり	牛乳 ふたにく ペーコン のり	ごはん あぶら さとう オムレツ オムレツ	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ	652	23.2	864	29.3		
27	火	ソフトめん	牛乳	ジャージャーめん きゅうりのさつぱりづけ ヨーグルト	牛乳 ふたにく とりにく ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう でんぷん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく たけのこ にんにく	655	29.6	839	36.8		
28	水	ごはん	牛乳	いりどり れんこんとえびのよせあげ (ソース)	牛乳 えび とりにく ちくわ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	れんこん ごぼう にんにく たけのこ こんにゃく えだまめ	651	27.7	840	33.5		
29	木	コッペパン	牛乳	コーンスープ スラッパージュ キャベツとにんじんのサラダ (オムレツ)	牛乳 ふたにく だいず ペーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも オムレツ	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ にんにく ホールコーン	678	25.1	909	33.1		
30	金	ごはん	牛乳	やさいのちゅううかに はるまき ステーキごまかな	牛乳 ふたにく えび うずらたまご ごまかな いか	ごはん あぶら でんぷん オムレツ	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ごまつな	665	26.2	850	31.9		
18回													
<p>☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。          ☆本学の食品は鳩山産の食材を使っています。          ☆中学校の牛乳は、250mlです。</p>									今月の栄養摂取量	650	24.2	857	30.6
									学校給食摂取基準	650	21~32	830	27~41