

令和 5年 8.9月分



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ う					
		小学校/中学生	中学校	血やにくになる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)			
30 (水)	チキンライス あじのさわやかあげ(こむぎなし) キャベツのスープ 牛乳	673	29.9	とりにく あじ ぎゅうにゅう	とりがらスープ フランクフルト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キヤベツ	にんじん カレーこ レモンかじゅう だいこん	こめ でんぶん	
31 (木)	げんりょうごはん まぜたらチャーハン やさいたっぷりラーメン やきぎょうざ (こむぎあり) 牛乳	614	27.8	ぶたにく ポークブイオン ぎょうざ	とりがらスープ ほしわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ あおねぎ つちしようが チンゲンサイ もやし ホールコーン	にんじん にんにく キヤベツ	こめ でんぶん	ちゅうかめん
1 (金)	コッペパン スープに(エイビーシーマカロニ) ミートグラタン 牛乳 れいとみかん	648	30.7	とりにく ぶたミンチ ぎゅうにゅう	とりがらスープ チーズ	だいこん たまねぎ えだまめ トマト れいとみかん	にんじん カレーこ なす	コッペパン ジャがいも	マカロニ
4 (月)	なつやさいこめこカレー ゴーヤチップス(こむぎなし) だいたいとツナのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) はっこうにゅう (いちご)	652	24.4	とりにく だいたい はっこうにゅう (いちご)	とりがらスープ ツナ	たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ ホールコーン トマト にんにく ツチしようが ソテーたまねぎ カレーこ にがうり きゅうり にんじん	にんじん	こめ こめこカレールー でんぶん ノンエッグマヨネーズ	
5 (火)	こくとうパン コーンスープ ホキのこめこフライ ブロッコリーのサラダ (ごまドレッシング) 牛乳	608	29.9	とりにく チーズ とりがらスープ ホキ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーンピューレ ブロッコリー		こくとうパン でんぶん こめ でんぶん ごまドレッシング	
6 (水)	ぶたごぼうごはん はくさいのスープ あつあげのチリソースに(トウバンジャン) 牛乳 ミニゼリーようなし	639	27.3	ぶたにく ベーコン ポークブイオン ぎゅうにゅう	とりがらスープ あつあげ	たまねぎ ごぼう はくさい にんにく	にんじん ほししいたけ つちしようが トマト	こめ ミニゼリーようなし	
7 (木)	ごはん こまつなのみそしる あかうおのねぎしおやき きりぼしだいこんのいために 牛乳 こくとうだいたい(中のみ)	621	30.4	とうふ あかみそ ぶたにく ひらてん ぎゅうにゅう	うすあげ ほしわかめ しろみそ にぼし あかうお けずりぶし	こまつな にんじん きりぼしだいこん	しろねぎ	こめ じゃがいも しおこうじ	
8 (金)	ベビーパン なすとトマトのスパゲティ とりにくのハーブやき フルーツミックス (みかんかん・おうとうかん・パインかん) 牛乳	643	27.1	ベーコン とりにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ なす にんじん ぶなしめじ トマト つちしようが にんにく みかんかん おうとうかん パインかん		ベビーパン スパゲティ	
11 (月)	こめこハヤシライス やきウインナー れんこんチップス(こむぎなし) 牛乳	691	26.3	ぶたにく ポークブイオン ぎゅうにゅう	とりがらスープ ウインナー	たまねぎ にんにく	にんじん れんこん	こめ こめこハヤシルー でんぶん こめ でんぶん	
12 (火)	ごはん かぼちゃのみそしる あさりとおくらのかきあげ きゅうりとツナのあえもの 牛乳	673	22.0	とうふ あかみそ ツナ ぎゅうにゅう	うすあげ ほしわかめ しろみそ にぼし あさり だいたい ひじき	かぼちゃ オクラ きゅうり	あおねぎ たまねぎ	こめ でんぶん こめ でんぶん	
13 (水)	さんさいピラフ たまごいりはるさめスープ さわらのつけやき(トウバンジャン) 牛乳	641	32.1	とりにく けいらん けずりぶし さわら	とりがらスープ かまぼこ だしこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ ぶなしめじ つちしようが	にんじん ごぼう はくさい	こめ はるさめ	
14 (木)	ごはん ホイコーローどん ちゅうかあえ(ごま) ナタデココフルーツ(みかんかん・パインかん) 牛乳	652	23.4	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ポークブイオン とりさきみ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こなからし みかんかん パインかん	にんにく キヤベツ ニラ	こめ でんぶん ナタデココ	
15 (金)	オリーブパン じゃがいものスープ ラタトゥイユ さけのマリネ 牛乳	643	29.6	フランクフルト ぶたにく ぎゅうにゅう	とりがらスープ さけ	たまねぎ にんじん パセリ なす かぼちゃ トマト にんにく あおねぎ こなからし		オリーブパン ジャがいも こめ でんぶん でんぶん	
19 (火)	きりめいりコッペパン かぼちゃのポタージュ ミートピーンズ フレンチサラダ (フレンチドレッシング) 牛乳 スライスチーズ(中のみ)	592	27.0	とりにく チーズ ぶたにく とりがらスープ スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ひきわりだいたい	パンキンベスト にんじん ピーマン トマト キヤベツ	たまねぎ ソテーたまねぎ にんにく カレーこ きゅうり	コッペパン こむぎこ フレンチドレッシング	バター でんぶん
20 (水)	しめじごはん とんじる さばのソースに 牛乳	655	33.2	とりにく ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	うすあげ あかみそ さば	ぶなしめじ たまねぎ こんにやく	にんじん ごぼう あおねぎ	こめ	
21 (木)	ごはん かんとうふうにくじゃが いかのこめこかりんあげ じゃこピーマン(ごま) 牛乳	648	28.3	ぶたにく いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	けずりぶし	たまねぎ いたここんにやく つちしようが	にんじん えだまめ ピーマン	こめ でんぶん こめ でんぶん ごま	じゃがいも
22 (金)	こめこパン (こむぎ・にゅうあり) ミネストローネ ピリカラポーク(トウバンジャン) れんこんのソテー 牛乳	617	31.8	フランクフルト ぶたにく ぎゅうにゅう	とりがらスープ ツナ	にんにく キヤベツ トマト つちしようが れんこん にんじん	たまねぎ セロリー しろねぎ	こめこパン でんぶん	マカロニ
25 (月)	ごはん こまつなのかきたまじる ゆずあえ 牛乳 キャベツやきカツ(こむぎ・にゅう・たまごなし)	662	25.9	けいらん けずりぶし キャベツやきカツ ぎゅうにゅう	とりにく うすあげ だしこんぶ	こまつな えのきたけ ゆずかじゅう	にんじん はくさい	こめ	
26 (火)	ごはん マーボーなすどん(トウバンジャン) とりにくとじゃがいものにももの アロエフルーツ(パインかん・みかんかん) 牛乳	656	24.7	とうふ あかみそ とりにく	ぶたミンチ とりがらスープ ぎゅうにゅう	なす にんじん あおねぎ つちしようが ほししいたけ えだまめ パインかん みかんかん アロエ	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも でんぶん	
27 (水)	さんしょくライス チンゲンサイのスープ かつおのからあげあんかけ 牛乳	625	29.3	とりにく ハム かつお	とりがらスープ ポークブイオン ぎゅうにゅう	ぶなしめじ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ つちしようが にんにく	えだまめ たまねぎ	こめ でんぶん こめ でんぶん	
28 (木)	ごはん とうふのみそしる とりにくのこめこからあげ はるさめサラダ 牛乳	671	23.6	とうふ ほしわかめ しろみそ とりにく	うすあげ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	だいこん つちしようが もやし にんじん	あおねぎ きゅうり	こめ こめ でんぶん はるさめ	
29 (金)	うずまきパン おつきみシチュー ほうれんそうのサラダ(わふうドレッシング) じゅうごやゼリー 牛乳	639	24.5	ミートボール なまクリーム ぎゅうにゅう	とりがらスープ チーズ とりさきみ	たまねぎ ほうれんそう	にんじん ホールコーン	うずまきパン バター こむぎこ わふうドレッシング じゅうごやゼリー	さつまいも でんぶん

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にみえび等の混入のおそれがあります。
 ※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。
 <<栄養三食>> 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
 赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。
 魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。
 緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
 ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
 黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
 炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	たまねぎ	町内産	きゅうり	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	キャベツ	長野県	つちしようが	高知県
	だいこん	北海道	チンゲンサイ	長野県	にんじん	北海道	にんにく	青森県	あおねぎ	徳島県	もやし	岐阜県	ぶなしめじ	長野県
	ブロッコリー	長野県	れんこん	徳島県	えのきたけ	長野県	ピーマン	宮崎県	さつまいも	宮崎県	じゃがいも	北海道	オクラ	高知県
	かぼちゃ	北海道	ごぼう	青森県	ズッキーニ	長野県	セロリー	長野県	にがうり	和歌山県	からい	高知県	しろねぎ	北海道
	はくさい	長野県	パセリ	長野県	れいとみかん	長野県	まあじ	ニュージーランド	あかうお	ノルウェー	かつお	静岡県	さけ	北海道
	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	イカ	ペルー・チリ	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200µgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	644kcal	※17%28g	※29%21g	2.6g	354mg	2.9mg	247µgRAE	0.50mg	0.57mg	26mg	4.5g	87mg	3.2mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300µgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	799kcal	※18%35g	※29%26g	3.3g	405mg	4.0mg	296µgRAE	0.65mg	0.66mg	33mg	6.0g	108mg	3.8mg

※摂取エネルギー全体における割合