



9月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品(香辛料・調味料を除く)			栄養価	
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのごみそしる ④チキンカレーソースカツ ⑤たきざわさんねぎのあつやきたまご キャベツのうめあえ りんご	こめ ごま ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ⑤たまご	こまつな もやし にんじん ④キャベツ うめ ④だいこん ごぼう こんにゃく ④ねぎ りんご ④たまねぎ	④690 ⑤723	④25.4 ⑤26.9
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう サンラータン ④てりやきチキン ⑤たきざわさんピーマンしゅうまい② かいせんあんかけ おさつスティック	こめ ごまあぶら でんぶん はるさめ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり わかめ たまご ④とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい グリンピース チンゲンサイ トマト ⑤ピーマン	④623 ⑤766	④26.7 ⑤27.6
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる ④やさしいつくねくし ④とりてんぷら こんさいのわふうあえ なし	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ あさり あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう ④きゅうり れんこん とうもろこし はくさい ④ねぎ なし ④たまねぎ	④661 ⑤800	④21.8 ⑤25.8
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ④いかのしょうがやき ⑤さんまのうめに とりそぼろごはんのぐ ミニきょうゼリー	こめ あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず やきぶた あぶらあげ ④いか ⑤さんま	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース わらび たけのこ だいこん ごぼう きょうほう ⑤うめ	④586 ⑤754	④29.7 ⑤32.2
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう オクラのたまごじる ④ぶたにくのしおこうじやき ⑤シラのみそカツ ちくぜんに オレンジ	こめ あぶら さとう でんぶん ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ④ぶたにく ④しいら ④みそ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん しいたけ えのきたけ オクラ オレンジ こんにゃく	④606 ⑤766	④24.9 ⑤29.3
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キムチじる ④たきざわさんキャベツメンチカツ ⑤はっきんとんばいにくしそまきぎょうざ② はるさめサラダ ドライブルーベリー	こめ はるさめ ごま あぶら さとう こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	④きゅうり にんじん もやし にんにく はくさい ④ねぎ えのきたけ こんにゃく ブルーベリー ④キャベツ ⑤うめ ④たまねぎ ⑤しそ	④662 ⑤737	④23.2 ⑤24.6
9 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう コロコロやさいスープ ④ポムドカップグラタン ⑤えだまめオムレツ ナポリタン	こむぎこ じゃがいも パター スパゲティ	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ベーコン ⑤たまご	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん とうもろこし ⑤えだまめ	④656 ⑤802	④21.9 ⑤27.8
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ひきなじる ④しろごまあじフライ ④いわしのオレンジに やさしいアーモンドあえ ミニトマト②	こめ さとう アーモンド ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら ④ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ④あじ ④いわし	④キャベツ ほうれんそう にんじん もやし ④だいこん ねぎ ④ミニトマト ④オレンジ	④611 ⑤744	④20.8 ⑤25.1
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる ④だしまきたまご ⑤たきざわさんキャベツメンチカツ ぶたにくのごもくに なし	こめ じゃがいも あぶら さとう ④パンこ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ④たまご	こんにゃく だいこん にんじん えだまめ しょうが はくさい なし ④キャベツ	④590 ⑤822	④23.1 ⑤26.7
14 (水)	ピタパン ぎゅうにゅう クリームシチュー てりやきハンバーグ カレーポテトサラダ オレンジ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう パター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぶたにく たまご	とうもろこし にんじん えだまめ レモン かぼちゃ たまねぎ しめじ オレンジ	④657 ⑤775	④23.6 ⑤27.5
15 (木)	〈お月見給食〉 ごはん ぎゅうにゅう むらくもじる さんまのしおやき さといものみそに おつきみゼリー	こめ あぶら さといも でんぶん さとう ゼリー	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ とうふ たまご	にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ しょうが ほうれんそう オレンジ	④646 ⑤813	④28.3 ⑤33.9
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こめこめんのちゅうかスープ ④はっきんとんばいにくしそまきぎょうざ② ④スコッチエッグ チャプチェ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう こめこめん こむぎこ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく ④たまねぎ	しょうが ④にんじん だいずもやし たけのこ こまつな はくさい ④ねぎ たまねぎ ④うめ ④しそ	④579 ⑤731	④20.5 ⑤26.0
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる ④スコッチエッグ ④しろごまあじフライ きりぼしだいこんのさっぱりあえ りんご	こめ さとう ④さつまいも こむぎこ ④パンこ ④あぶら ④ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ ④たまご ④あじ	きりぼしだいこん ④きゅうり ④にんじん ごぼう ④だいこん こんにゃく しめじ ④ねぎ ④りんご しょうが ④たまねぎ	④657 ⑤760	④21.6 ⑤24.7
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう みそビーフンスープ さばのねぎみそやき チンジャオロース	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく みそ さば ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ ピーマン	④647 ⑤813	④27.8 ⑤33.4
23 (金)	レーズンパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー ラザニア こんにゃくサラダ なし	こむぎこ じゃがいも あぶら バター ラザニア	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう あさり なまクリーム チーズ	④にんじん キャベツ ④きゅうり こんにゃく たまねぎ グリンピース なし トマト	④664 ⑤801	④25.3 ⑤30.0
26 (月)	〈姥屋敷中学校希望献立〉 ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのみそに きんぴらごぼう あんにんどうふ	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とうふ みそ さば	キャベツ ④だいこん にんじん こんにゃく しめじ ④ねぎ しょうが ごぼう えだまめ	④714 ⑤848	④27.1 ⑤30.4
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる ④メンチカツ ④ぶたにくのしおこうじやき つぼづけあえ	こめ ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	④598 ⑤734	④20.6 ⑤28.4
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる ④さんまのうめに ④いかのしょうがやき じゃがいものカレーいため ゆかりふりかけ	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ ④さんま ④いか	にんにく もやし ④にんじん ④ピーマン ④ねぎ しいたけ はくさい しそ ④うめ ④しょうが	④623 ⑤714	④23.9 ⑤32.5
29 (木)	〈滝沢南中学校希望献立〉 ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ④あじつきゆてたまご ④てりやきチキン かいそうサラダ やきプリンタルト	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ④たまご ④とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご グリンピース トマト きゅうり もやし キャベツ	④787 ⑤953	④27.7 ⑤32.4
30 (金)	〈国体応援給食〉 ごはん ぎゅうにゅう 3しゅのわかめスープ ④たまごやき(わんこきょうだい) ④メンチカツ クイックスイーツのサラダ けんさんブルーベリーゼリー	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん ゼリー ④パンこ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト めかぶ わかめ くきわかめ たまご ④ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ ブロッコリー とうもろこし ブルーベリー	④634 ⑤854	④19.8 ⑤25.0

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品(調味料も含む)・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。
 ※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ⑤30.0〕
 ※④は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④645 ⑤786	④24.2 ⑤28.5

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。
 (裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)