



9月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 な 材 料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	▲ハヤシライス ▲牛乳 ●プレーンオムレツ 海そうサラダ クレープ	870 26.6 29.4	たまご 豚肉 とりレバー	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり しめじ 枝豆	米 クレープ	サラダ油
2 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ 白身魚フライ・ソース カラフルサラダ ウインナーと野菜のスープ	819 32.5 27.0	すけそうだら ささみ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	きゅうり たまねぎ キャベツ 黄パプリカ しいたけ	パン パン粉 じゃがいも キャラメル	サラダ油 香味 たまねぎドレ
3 (木)	ごはん ▲牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ ちくわのごま和え ●かみなり汁・きざみのり	788 33.3 23.9	とり肉 ちくわ とうふ たまご	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ かんぴょう ごぼう ねぎ だいこん コーン	米 砂糖	サラダ油 ごま
4 (金)	▲黒糖食パン ▲牛乳 鉄腕チキンナゲット③ ブロッコリーとツナのサラダ ▲トマトクリームペンネ	823 32.3 28.2	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり	パン 黒砂糖 砂糖 パン粉 でん粉 マカロニ	サラダ油 棒々鶏ドレ 生クリーム
7 (月)	ごはん ▲牛乳 ▲●のりたまふりかけ さばのみぞれ煮 ●れんこんサラダ 根菜のごま汁	847 30.3 29.9	さば とり肉 味噌 油あげ たまご 削り節	牛乳 のり	にんじん	だいこん キャベツ ごぼう れんこん コーン ねぎ	米 砂糖 さといも	マヨネーズ サラダ油 ごま
8 (火)	「食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！⑤」 タコライス ▲牛乳 ほうれん草のナムル ●もずくのスープ シークワーサーゼリー	802 30.7 24.4	豚肉 厚あげ たまご	牛乳 もずく	にんじん 赤パプリカ トマト ほうれん草	ズッキーニ もやし 黄パプリカ たまねぎ ねぎ	米 でん粉 ゼリー	サラダ油 オリーブ油 ごま 韓国ナムルドレ
9 (水)	▲ホットドッグ ▲牛乳 (▲ホットドッグの具) ▲コールスローサラダ アルファベットスープ	872 33.0 38.3	ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	コールスロー ドレ サラダ油
10 (木)	ごはん ▲牛乳 ポテトとお米のささみカツ・ソース ほうれん草のマヨサラダ ビルマ汁	788 30.5 23.5	とり肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト さやいんげん	キャベツ たまねぎ なす コーン	米 米粉 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨ
11 (金)	★マーボーラーメン ▲牛乳 ポークしゅうまい② 切干大根ときゅうりのサラダ	801 36.6 22.9	豚肉 とうふ なると ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん きゅうり もやし	中華めん でん粉 パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま 和風ドレ
14 (月)	豚丼 ▲牛乳 きゅうりのひたひた 豆乳仕立ての野菜汁 ▲元気ヨーグルト	835 33.6 22.9	豚肉 かつお節 とり肉 味噌 油あげ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん しらたき 枝豆 はくさい ねぎ	米 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油
15 (火)	ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ とり肉のレモンソースかけ ひじきのごまドレサラダ 汁ビーフン	849 31.2 29.3	とり肉 ツナ 豚肉 味噌 削り節	牛乳 ひじき のり	にんじん 小松菜	レモン きゅうり たまねぎ きくらげ キャベツ コーン ねぎ	米 でん粉 砂糖 ビーフン	サラダ油 焙煎ごまドレ ごま油 ごま
16 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲ソフトチョコ 肉団子② ファルファレーリのサラダ ▲コーンポタージュ	853 32.6 25.9	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 黄パプリカ きゅうり コーン	パン チョコ パン粉 マカロニ でん粉	イタリアンドレ マーガリン
17 (木)	野菜かきあげ丼 ▲牛乳 (野菜かきあげ・天丼のたれ) 里いものそぼろあんかけ わかめのみそ汁	840 26.4 23.5	とり肉 油あげ とうふ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	たまねぎ 枝豆 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油
18 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲クリームスプレッド ●スペイン風オムレツ グリーンサラダ ベーコンのスープ マスカットゼリー	834 29.0 32.7	たまご とり肉 チキンハム ベーコン	牛乳	ほうれん草 さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ カリフラワー キャベツ	パン じゃがいも ゼリー スプレッド	コーンクリー ミードレ サラダ油
24 (木)	ごはん ▲牛乳 かつおカツ・ソース いそべ和え 豚汁	788 28.9 24.0	かつお 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ もやし	米 パン粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油
25 (金)	【十五夜献立】 ▲食パン ▲牛乳 いちごジャム ●スコッチエッグのトマトソースかけ 水菜のサラダ ▲さつまいものシチュー お月見デザート	892 35.3 28.5	たまご 豚肉 とり肉 かまぼこ	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん 水菜 パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン パン粉 さつまいも ジャム デザート	チョコレイト マーガリン 生クリーム
28 (月)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 さんまのおかか煮 かんぴょうサラダ 小松菜のみそ汁	832 34.7 28.7	さんま かつお節 ささみ 納豆 とうふ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	かんぴょう だいこん たまねぎ えのきたけ きゅうり	米 砂糖	ごま ノンエッグマヨ
29 (火)	▲カツカレー ▲牛乳 げんきサラダ (カツ・▲カレー)	868 31.1 25.8	豚肉 ハム とり肉 とりレバー かつお節	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン 枝豆 きゅうり	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
30 (水)	▲はちみつパン ▲牛乳 ▲とり肉のチーズ焼き 花野菜のサラダ ひよこ豆のミネストラ	830 38.5 27.4	とり肉 ツナ 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり たまねぎ だいこん セロリー カリフラワー	パン はちみつ パン粉 じゃがいも	和風ドレ サラダ油

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・じゃがいも・キャベツ・
にら・なす・たまねぎ・さつまいも