



# 令和4年度 9月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て			ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
1	木	ごはん	しろみざかなのてんぷら きりぼしだいこんのいために とうがんスープ	こめ でんぷん てんたま さとう あぶら	ホキ とうふ てんぷら とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ とうがん しめじ	585	21	2.1	
2	金	むぎごはん	なつやさいのカレー あんにんフルーツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あんにんとうふ あぶら バター	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト オクラ あかピーマン たまねぎ にんにく なす しょうが パイン おうとう あまなつ	664	19	1.4	
5	月	むぎごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり あつやきたまご こんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく たまご こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく キャベツ ほししいたけ えだまめ	626	22.6	1.8	
6	火	ミルクコッペパン	スタミナスパゲティ アーモンドサラダ フローズンおうとう	パン さとう スパゲティ あぶら アーモンド	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ セロリ コーン しょうが きゅうり キャベツ おうとう	617	25.7	2.5	
7	水	ごはん	とりにくのみそマヨやき じゃがいものきんぴら けんちんじる	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく こめみそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん ごぼう ほししいたけ だいこんこんにやく	621	23.5	2	
8	木	むぎごはん	チンジャオロース やきぎょうざ ピリからスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにく とうふ ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン きピーマン にんにく たまねぎ たけのこ しょうが しめじ エノキ とうがん	574	23	1.4	
9	金	むぎごはん	ふたにくとなすのいためもの さけだんごのみそしる つきみだんご(みたらし)	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら つきみだんご	ふたにく あわせみそ さけボール あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ たけのこ なす たまねぎ にんにく しょうが	651	23.1	2	
13	火	コーンライス	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ	こめ パンこ さとう じゃがいも スパゲティ あぶら バター	ホキ とりにく クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン セロリ レモン たまねぎ	607	23.5	1.8	
14	水	むぎごはん さけばっばふりかけ	にくじゃが ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにく ちくわ さけ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな キャベツ たまねぎ こんにやく	566	20	1.9	
15	木	むぎごはん	そぼろどん ゆずあえ なつやさいのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく ふたにく たまご あぶらあげ とうふ あわせみそ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ えだまめ きゅうり もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なす ゆず	601	23.3	2.3	
16	金	むぎごはん	ぎゅうにくとあつあげのもの くきわかめのあえもの なし	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく あつあげ ツナ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ごぼうこんにやく キャベツ きゅうり にんにく しょうが なし	618	23.7	1.5	
20	火	パインパン	タンタンメンフォー ピーズサラダ れいとうみかん	パン さとう ビーフン あぶら ごま ねりごま	とりにく とうにゅう いんげんまめ あかだしみそ ツナ だいす ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ しめじ エノキ にんにく しょうが キャベツ みかん パイン	599	24.6	2.4	
21	水	むぎごはん	ぶりのてりやき はるさめのごもくいため とりにくとごぼうのみそしる	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	ぶり とうふ とりにく ベーコン あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ ごぼう たまねぎ しめじ エリンギ	641	26.3	2.1	
22	木	ごはん	マーポーあつあげ パンパンジーサラダ	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	あつあげ あかだしみそ ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ きゅうり もやし	647	26.5	2	
26	月	むぎごはん	ふたにくとこのしょうがやき のりあえ しらたまじる	こめ むぎ でんぷん さとう しらたまもち あぶら	ふたにく とうふ のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ しょうが しめじ	599	22.4	2	
27	火	しょくパン いちじくジャム	とりにくとさつまいものケチャップに ワンタンスープ	パン こむぎこ ジャム さつまいも さとう でんぷん ワンタン あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ もやし しょうが にら	652	23.4	2.3	
28	水	ごはん	さんまのしおやき そくせきづけ スタミナぶたじる	こめ じゃがいも あぶら	さんま とうふ あわせみそ ふたにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし しょうが きゅうり にんにく	617	23.1	1.8	
29	木	カレーピラフ	ほうれんそうオムレツ ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	こめ こむぎこ バター あぶら	たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ キャベツ レモン	636	19.6	2.2	
30	金	むぎごはん	あじのなんばんづけ おかかあえ はるさめスープ ムース	こめ むぎ はるさめ でんぷん こむぎこ さとう おわらふ ムース あぶら	あじ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ エノキ とうがん きゅうり たまねぎ キャベツ ゆず	625	23.2	2.5	



### 食品成分表が変わりました

食品成分表の改訂により、食品成分を測る物差しが変わりました。9月の献立表から新しい物差しで計算しています。そのため、エネルギー値が今までの給食より低くなっていますが、給食の提供量は今までと変わりません。「栄養が不足している、食べる量を増やさないといけない」ということではありませんので、お知らせです。

今月のうまか〜! とうほうしょくざい  
こめ チンゲンサイ トマト  
ほししいたけ こめみそ なし



### 9月のこんだて

1日 わしょくのひ 9日ぎょうじしょく「じゅうごや」  
16日 とうほうこんだて(しょくいくのひ)「こいしわらのなし」  
★21日の県産ぶりは無償でいただきました★