



平成 29 年 8・9 月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター

日／曜	こ ん だ て め い		ぎ ゆう に ゆう	し ゃ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く し つ g	し し つ g
	しゅしよく	ふくしよく		あか		みどり		きいろ				
				からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実							
8/29 火	せわりコッペパン	フランクフルトチリソースかけ グリーンサラダ (ド) チンゲンサイとたまごのスープ	○	フランクフルト ぶたにく ベーコン たまご	ぎゆにゆう わかめ	トマト ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	パン ドレッシング	638 857	25.7 34.8	30.7 41.3	
30 水	ごはん	いわしのうめ にくじゃが すのもの	○	いわし ぶたにく	ぎゆにゆう わかめ	にんじん	うめ きゅうり たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	649 872	23.4 31.5	16.7 23.4	
31 木	ツイストパン	なつやさいとりにくのトマトに しろいんげんまめのポタージュ オレンジ	○	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゆにゆう チーズ	ピーマン にんじん いんげん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく オレンジ	パン さとう じゃがいも	629 841	26.5 35.3	19.2 26.3	
9/1 金	はつがげんまい ごはん	やしししゃも (幼小2び・中3び) こんにやくのびりからいため けんちんじる	○	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゆにゆう ししゃも	いんげん にんじん	こんにやく たまねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも	635 853	31.0 41.6	19.9 27.3	
4 月	ごはん	みそだれやきにく くきわかめのサラダ (ド) ふわふわスープ	○	ぶたにく みそ たまご かまぼこ はんぺん	ぎゆにゆう くきわかめ	にんじん にら ピーマン みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	641 860	25.6 34.6	23.2 31.7	
5 火	ひやし ちゅうか	たまごのしょうゆに ぶたにくとじゃがいものうまに	○	とりにく たまご ぶたにく	ぎゆにゆう わかめ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん さとう じゃがいも	695 907	32.9 42.0	19.1 24.6	
6 水	ごはん	えだまめのかきあげ てんどんのタレ つぼづけあえ なめこじる	○	とうふ みそ	ぎゆにゆう	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん なめこ ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも	656 827	17.6 23.1	21.7 26.4	
7 木	ナン	キーマカレー うみのさちサラダ ABC スープ	○	ぶたにく ベーコン ツナ うずらのたまご	ぎゆにゆう ヨーグルト わかめ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく はくさい キャベツ きゅうり	ナン こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	613	29.5	25.5	
8 金	ごはん	ゴーヤチャンプルー きゅうりとだいこんのナムル もずくスープ	○	とうふ たまご ぶたにく	ぎゆにゆう もずく	ゴーヤ にんじん おくら	もやし たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり だいこん	ごはん かたくりこ	608 814	23.8 32.3	20.7 28.6	
11 月	ごはん	さばのおかか なまあげのみそしる じょうしゅうきんぴら	○	さば かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゆにゆう わかめ にぼし	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん もやし	ごはん さとう じゃがいも	682 913	25.8 34.7	21.6 29.8	
12 火	こめこパン いちごジャム	えびとマカロニのクリームに コーンサラダ (ド) なし	○	えび	ぎゆにゆう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり なし	パン ジャム マカロニ じゃがいも	652 871	23.8 32.2	19.7 27.1	
13 水	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ (幼小1こ・小2こ・中3こ) ちゅうかサラダ	○	とうふ ぶたにく みそ	ぎゆにゆう	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう シューマイのか わ はるさめ	698 936	29.2 39.3	22.3 30.6	
14 木	ミルクパン	しろみざかなフライ (ソ) さんしょくソテー やさいかレースープ	○	ホキ ベーコン ウインナー	ぎゆにゆう	こまつな にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ	パン パンこ じゃがいも マカロニ	607 817	24.6 33.1	23.9 32.5	
15 金	ごはん	ひじきごはんのぐ だしまきたまご すいとん そくせきづけ	○	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゆにゆう ひじき	にんじん きぬさや ほうれんそう	しいたけ たけのこ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも すいとん	623 836	24.9 33.6	17.3 24.1	
19 火	くろパン	じゃがいものグラタン はなやさいサラダ (ド) ミネストローネ	○	ベーコン だいず	ぎゆにゆう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー カリフラワー きゅうり	パン じゃがいも パンこ マカロニ	627 814	21.4 28.3	23.9 31.2	
20 水	ごはん	あじフライ (ソ) いとこんのいりに いなかじる	○	あじ とりにく なまあげ みそ	ぎゆにゆう	にんじん みつば こまつな	しらたき ごぼう こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	677 909	24.9 33.3	28.3 38.1	
21 木	しょくパン ラ・フランスジャム	ぶたにくワインソースに ごぼうサラダ コンソメスープ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゆにゆう	にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム ごぼう きゅうり だいこん コーン キャベツ	パン ジャム さとう	665 884	27.0 36.1	26.2 35.6	
22 金	むぎごはん	わふうきのカレー だいこんサラダ (ド) グレープフルーツ	○	とりにく	ぎゆにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり グレープフルーツ	むぎごはん じゃがいも	675 900	20.4 27.6	17.4 24.3	
25 月	ごはん	あつあげのそぼろに キャベツのしおこぶあえ やさいたつぷりみそしる	○	なまあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゆにゆう こんぶ にぼし	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ しいたけ コーン キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	633 848	25.0 33.3	19.0 26.3	
26 火	クロワッサン	シチリアふうスパゲティ ハムチーズピカタ カラフルサラダ (ド)	○	ベーコン ぶたにく ハム たまご	ぎゆにゆう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	681 915	24.7 33.6	30.1 40.5	
27 水	ごはん	いかのちゅうかねぎソースかけ チンジャオロースー トマたまスープ	○	ぶたにく いか ハム たまご	ぎゆにゆう	にんじん ピーマン にら トマト	たけのこ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	633 852	29.8 40.3	20.1 27.7	
28 木	きなこあげパン 副学食メニュー	ハンバーグてりやきソース じゃこサラダ コーンシチュー れいとうみかん	○	きなこ とりにく ぶたにく	ぎゆにゆう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし たまねぎ コーン みかん	パン パンこ さとう じゃがいも	603 746	27.3 33.5	20.0 25.8	
29 金	ごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) えのきたけのスープ ミニゼリー	○	ぶたにく おから たまご	ぎゆにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにやく にんにく ぜんまい まめもやし キャベツ えのきたけ しいたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ	622 816	23.9 32.2	19.2 26.6	

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

上段；小学校/下段；中学校

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。

◎やさいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。

◎9月の給食費引き落とし日は9月15日(金)、25日(月)です。

☆太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

