



平成 28 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 ょ く ひ ん め い						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く し つ g	し し つ g
	しゅしょく	ふくしょく		あか からだをつくるもの		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ 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			
8/30 火	ツイストパン	パンプキンスペインオムレツ なつやさいのトマトに しろいんげんまめのポタージュ	○	とりにく ベーコン たまご いんげんまめ	ぎゅうにゆう チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ さやいんげん かぼちゃ	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら	690 869	30.1 37.9	22.6 29.1
8/31 水	ごはん てんどんのタレ	ゴーヤのかきあげ ブロッコリーのおかかあえ いなかじる	○	かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にがうり ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ コーン もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	630 801	19.8 25.9	21.5 28.7
9/1 木	ミルクパン	カレイのムニエル アスパラサラダ（ド） ミネストローネ	○	カレイ ベーコン だいず	ぎゅうにゆう チーズ	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリー	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	バタードレッシング サラダあぶら アーモンド	628 780	25.2 31.2	27.0 33.3
2 金	むぎごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ（ド） グレープフルーツ	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう スキムミルク かいそう	かぼちゃ トマト にんじん にがうり さやいんげん	なす たまねぎ コーン にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	むぎごはん	サラダあぶら ドレッシング	664 837	22.4 28.6	18.2 24.1
5 月	ごはん	ひじきごはんのぐ さばのみそに そくせきづけ すいとん	ジョア	とりにく さば ぶたにく みそ あぶらあげ	はっこうにゆう ひじき	にんじん ほうれんそう	しいたけ さやえんどう たけのこ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	サラダあぶら ごま	651 764	27.4 31.5	15.6 18.5
6 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 ひとくちアセロラゼリー	○	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし だいこん キャベツ しょうが たまねぎ	ちゅうかめん さとう ゼリー じゃがいも	ごま サラダあぶら	715 868	33.0 39.9	19.1 23.9
7 水	ごはん	あつあげのそぼろに つぼづけあえ みそしる	○	なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん こまつな	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 えのきたけ だいこん	ごはん さとう でんぷん やきふ	サラダあぶら	595 757	24.1 30.7	17.7 23.5
8 木	せわりコッペパン	さけフライ（ソ） だいこんサラダ（ド） おおむぎのスープ	○	ベーコン さけ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	パン おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	613 797	25.9 33.3	22.7 29.6
9 金	ごはん	チンジャオロースー ピリカラきゅうり トマたまスープ カットパイン	○	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん トマト にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ パイン	ごはん でんぷん さとう	サラダあぶら ラー油	625 788	23.3 30.2	19.7 25.9
12 月	ごはん 中学2－1 須永百華さんの献立	とうふハンバーグおろしソース やさしいため みそしる なし	○	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ にぼし	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし なし	ごはん でんぷん じゃがいも	サラダあぶら	656 824	23.4 30.0	18.5 24.5
13 火	しょくパン 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） オレンジ	○	えび	ぎゅうにゆう 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 オレンジ	パン ジャム マカロニ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	657 831	23.9 30.4	18.9 24.8
14 水	ごはん	いわしとさに キャベツのしおこぶあえ にくじゃが	○	いわし ぶたにく	ぎゅうにゆう こんぶ かつおぶし	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも しらたき	ごま サラダあぶら	650 823	23.9 30.5	17.2 22.9
15 木	パインパン 十五夜献立	けんちんうどん くろはんぺんフライ ほうれんそうのごまあえ つきみだんご	○	とりにく あぶらあげ はんぺん	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ パイン もやし きゅうり	パン うどん さといも さとう だんご	サラダあぶら ごま	665 800	23.9 29.8	22.9 27.8
16 金	ごはん	ぶたにくのあかワインソースに グリーンサラダ（ド） ふわふわスープ	○	ぶたにく はんぺん かまぼこ たまご	ぎゅうにゆう	ブロッコリー みつば	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぷん	ドレッシング	659 832	27.6 35.1	21.2 27.7
20 火	ナン	キーマカレー ツナポテト フルーツヨーグルト	○	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう ヨーグルト クリーム	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも ほしぶどう	ナン じゃがいも	サラダあぶら バター	639 847	25.5 34.3	21.6 28.7
21 水	ごはん 中学2－1 村田愛斗くんの献立	さんまのしおやき カラフルサラダ（ド） なめこじる アーモンドこざかな	りんご ジュース	さんま とうふ みそ	チーズ にぼし かいそう こざかな	ブロッコリー パプリカ にんじん	りんご きゅうり キャベツ コーン なめこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング アーモンド	690 765	24.6 26.9	21.5 22.5
23 金	ごはん	マーボーどうふ ポークシューマイ（1・2・3） ひじきとツナのいろどりナムル	○	とうふ ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゆう ひじき	にら にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん しゅうまいのかわ ごま	サラダあぶら ラー油 ごま	701 885	30.7 38.7	23.9 30.9
26 月	ごはん	かぼちゃひきにくフライ とりにくとこんにやくのピリからいため みそしる	○	とりにく あさり みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく だいこん ねぎ	ごはん パン こんにやく さとう	サラダあぶら	698 878	26.0 33.4	21.6 28.1
27 火	アップルパン	シチリアふうスパゲティ ハムチーズピカタ じゃこサラダ	○	ベーコン ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゆう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし りんご	パン スパゲティ さとう	サラダあぶら ごま	675 852	28.1 35.7	22.8 29.5
28 水	ごはん	あきのかおりごはんのぐ さばのしおやき けんちんじる ミニぶどうゼリー	○	あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ だいこん ごぼう	ごはん さといも さつまいも ゼリー こんにやく くり	サラダあぶら	675 847	29.4 37.5	22.8 29.7
29 木	くろパン	ポークビーンズ ひじきサラダ りんご	○	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゆう ひじき チーズ	トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら マヨネーズ	676 848	24.0 30.5	23.0 29.9
30 金	ごはん	ビビンバ （にくみそ・ナムル） えのきたけのスープ	○	ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	ぜんまい にんにく キャベツ だいずもやし えのきたけ しいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう こんにやく でんぷん	サラダあぶら ごま	606 771	23.9 30.5	19.2 25.3

◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。

★太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。

上段；小学校 下段；中学校

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎8・9月の給食費引き落とし日は9月15日（木）・26日（月）です。



- ◆8日（木） 中学校体育大会
- ◆24日（土） 西小・東小運動会 ☆26日（月）西小・東小 運動会振替休日



運動会の練習が始まります。
水分補給をしっかりと、
熱中症を予防しましょう。