



令和5年 8月・9月学校給食予定献立表 (8/29～9/22)

9/25～29の献立はうらの面にあります

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)						
			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					
29 火	ロールパン	ゴーヤチャンプルー	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	にかうり	パン	ワンタン	629	28.9	27.2	2.3
	ぎゅうにゅう	きゅうりとキャベツのナムル	ぶたにく	わかめ	にら	たまねぎ	きゅうり		あぶら	784	35.8	33.3	3.1
30 水	ごはん	さばのみそに	とりにく	ジョア	にんじん	ねぎ	だいこん	ごはん	こんにやく さとう	671	27.1	23.4	2.3
	ジョア(しろぶどう)	こんにやくのピリからいために いなかじる	さばみそに		こまつな	ごぼう	じゃがいも	ごまあぶら	ごま	841	33.1	27.8	3.0
31 木	パーカーハウス	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	パプリカ	きゅうり	だいこん	パン	マカロニ	611	25.7	24.8	3.3
	ぎゅうにゅう	だいこんサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ	マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	759	30.8	30.1	4.4
1 金	ごはん	ポークシュウマイ(こ①小②中③)	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	ごはん	さとう	705	30.2	23.8	2.4
	ぎゅうにゅう	バンサンスー	ぶたにく		にら	もやし	たまねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	886	37.1	28.5	3.1
4 月	ごはん	みそだれやきにく	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ	えのきたけ	ごはん	さとう	697	25.5	25.1	2.2
	ぎゅうにゅう	のりごまあえ	はんぺん	のり	ピーマン	キャベツ	れんこん	じゃがいも	あぶら	847	30.6	28.8	2.8
5 火	パックうどん	ごもくうどんのしる	なると	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	だいこん	うどんのめん		604	25.7	19.1	3.3
	ぎゅうにゅう	しろごまつくね(こ①小②中③)	あぶらあげ		こまつな	ほししいたけ	キャベツ	さといも	さとう	718	29.8	20.7	4.1
6 水	給食で日本一周!「茨城県」		とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ	れんこん	ごはん	さとう	609	24.3	17.5	2.2
	ごはん	いわしのしょうがに	いか		にんじん	ごぼう	ねぎ	こめこ	さといも	761	29.5	20.4	2.6
7 木	ブランコッペ	コーングラタン	とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん	キャベツ	たまねぎ	パン	マカロニ	602	21.0	23.1	1.9
	ぎゅうにゅう	キャベツといんげんのソテー	だいず		トマト	セロリー	にんにく	コーングラタン	あぶら	780	25.7	29.3	2.6
8 金	むぎごはん	ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり	むぎごはん		666	20.6	19.7	2.2
	ぎゅうにゅう	グリーンサラダ		スキムミルク	ブロッコリー	キャベツ	レモン	じゃがいも	あぶら	820	24.6	22.7	2.4
11 月	ごはん	ぶたにくとやさいのスタミナのため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	もやし	ごはん	さとう	589	25.0	18.0	1.6
	ぎゅうにゅう	ピリからきゅうり	とりにく		ピーマン	えのきたけ	きゅうり	かたくりこ	あぶら	742	30.6	21.3	2.1
12 火	コッペパン	やきそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	もやし	パン		716	23.6	23.0	3.1
	ぎゅうにゅう	ウインナー	ウインナー		ピーマン	パイナップル	みかん	やきそばのめん	あぶら	913	29.4	28.0	4.1
13 水	わかめごはん	とりにくのたつたあげ(こ①小中②)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	たまねぎ	わかめごはん		651	31.7	18.9	3.3
	ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら	こうやどうふ	にぼし	こまつな	しょうが	ごぼう	かたくりこ	あぶら	815	39.9	22.2	4.2
14 木	ロールパン	オムレツケチャップソース	ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ		パン		659	25.7	27.4	3.0
	ぎゅうにゅう	さんしよくソテー	ぶたにく		にんじん	マッシュルーム	とうもろこし	かたくりこ	あぶら	825	31.6	33.6	3.9
15 金	「まごわやさしい」献立		あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ		ごはん	さとう	596	26.0	14.7	2.3
	ごはん	あじしおやき	あぶらあげ	ほしひじき	ほうれんそう	だいこん	ごぼう	さつまいも	あぶら	744	31.9	16.8	2.9
19 火	中学校「勝ち飯」体育大会応援メニュー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ	りんご	ごはん	さとう	602	27.2	27.2	2.3
	ミルクパン	ぶたにくのアップルソースに	うずらたまご	わかめ	にんじん	マッシュルーム	ねぎ	じゃがいも	あぶら	757	33.7	33.2	3.2
20 水	ごはん	さといもコロッケ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ	もやし	ごはん		666	22.5	22.8	2.3
	ぎゅうにゅう	もやしいため	とうふ		にんじん	だいこん	ねぎ	さといもコロッケ	あぶら	834	26.9	27.3	2.8
21 木	くろパン	わふうスパゲッティ	ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	パン		641	26.3	19.0	2.5
	ぎゅうにゅう	にくだんご(こ小①中②)	かつおぶし	かいそう	ブロッコリー	ぶなしめじ	きゅうり	さとう	あぶら	886	37.2	26.5	3.7
22 金	ごはん	ハヤシライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		ごはん	さとう	671	17.7	19.8	2.7
	ぎゅうにゅう	コーンサラダ		なまクリーム		マッシュルーム	キャベツ	じゃがいも	あぶら	825	20.9	23.5	3.6
	ぎゅうにゅう	あおりんごゼリー				きゅうり	とうもろこし	あおりんごゼリー					

◎献立は都合で変更することがあります。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。

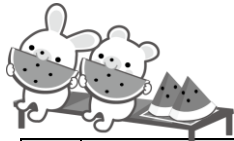
◎9月分の給食費引き落とし日は10月2日(月)です。※8月分は引き落としがありません。

上段：小学校

下段：中学校



令和5年 8月・9月学校給食予定献立表（9/25～9/29）



8/29～9/22の献立はうらの面にあります

千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相当量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちょうしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			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				
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周！「福岡県」 かしわめしのぐ ごまみそあえ だごじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ もやし だいこん ねぎ キャベツ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも すいとん	あぶら ごま	658 804	27.4 31.5	20.6 23.4	2.0 2.5
26 火	ミルクパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ じゃがいものバターに	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも マーマレードジャム	あぶら バター	604 755	30.2 37.7	21.7 26.0	2.8 3.7
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ おかかあえ はるさめスープ	ぶたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ もやし キャベツ ねぎ とうもろこし	ごはん はるさめ	ごまあぶら	582 727	23.5 28.8	17.3 20.1	1.6 2.2
28 木	ココアパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに カラフルサラダ グレープフルーツ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ にんにく	パン マカロニ さとう	あぶら	625 798	27.8 34.9	24.7 30.4	2.1 2.8
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	お月見献立 さんまのレモンじょうゆかけに①小中② はなやさいサラダ けんちんじる	とうふ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン カリフラワー きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	627 755	20.9 23.7	23.8 26.2	2.2 2.6



◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理をしています。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。

◎9月分の給食費引き落とし日は10月2日(月)です。 ※8月分は引き落としがありません。

上段：小学校

下段：中学校

給食だより

令和5年 8・9月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標

規則正しい生活リズムを身に付けよう

毎月19日は「いただきますの日」



みなさん、元気に二学期を迎えられていますか？ 昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられる日も出てきました。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんをしっかりと食べて登校してください。そして、給食もよく味わって楽しくおいしく食べられるといいですね。

給食で日本一周！！

8・9月は茨城県と福岡県の郷土料理をご紹介します。



茨城県 (9/6)

れんこんチップスサラダ

茨城県はれんこんの生産量が日本一です。れんこんは「はす」という花の地下茎(地面に埋もれた茎の部分)が太って大きくなったものです。泥田に入って収穫します。

ぬっぺじる

ぬっぺじるは、もともと「のっぺい汁」と呼ばれていました。さといもをつかって作るので、ぬるっとした食感の汁物に仕上がります。のっぺい汁は、全国各地にあります。が、茨城県のぬっぺじるは、するめいかが入るのが特徴だそうです。



かしわめし

九州地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。「かしわめし」は鶏肉や野菜、きのこなどの入った炊き込みご飯のことをさします。おめでたいことがあったときや、大勢の人が集まるときによく作られるそうです。給食では混ぜご飯にアレンジして提供します。

だご汁

「だご汁」の「だご」は「団子」という意味の言葉です。九州で広く作られている、おふくろの味でもあります。味噌味のほか、しょうゆで味をつけたものもあります。

福岡県 (9/25)