

令和4年度 9月分 学校給食予定献立表(中)

給食回数 19回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

☆宮城県の郷土料理
☆外国料理(ベトナム)
☆お月見献立

☆夏バテ予防献立
☆我が家の自慢献立

今月の給食目標
責任をもって早く当番の仕事しよう

日	曜日	献立名		材 料 名			栄 養 量		
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質
2	金	中華めん	牛乳	塩ラーメンの汁 フチフチあえ(手作りだれ) 手作りのバナッブルケーキ	こむぎ(めん・ホットケーキミックス) ごまあぶら あぶら バター さとう はちみつ	牛乳 とりにく たまご かいそうビードロ	しょうが こまつな もやし むかご えだまめ れんこん とうもろこし キャベツ にら レモン きゅうり にんじん たまねぎ にんにく バナッブル	小 619	23.8
5	月	ご飯	牛乳	タコライス(具(ワンタンの皮) えびトッピングサラダ(えび・ドレッシング)	こめ こむぎ(ワンタン) さとう あぶら でんぶ わらうドレッシング	牛乳 ぶたにく えび とりにく チーズ だいまずフレック	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ(赤) トマト にんにく キャベツ とうもろこし こまつな もやし	709	31.3
6	火	麦ご飯	牛乳	梨入りポークカレー 元氣サラダ(かつおぶし・手作りドレッシング)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく スキムミルク こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なし トマト アップルソース きゅうり キャベツ ミニトマト とうもろこし	648	22.1
7	水	ツイストパン	牛乳	オムレツ(手作りのクリームソース) きのこの和風パスタ 冬瓜のとろっとトマトスープ	こむぎ(パン・スバゲッティ) ベジマールソース なまクリーム オリーブオイル ホワイトルウ じゃがいも もち	牛乳 たまご ウインナー ベーコン ゼラチン	アップルソース パセリ しめじ とうがん にんにく セロリ にんじん はねぎ キャベツ エリンギ たまねぎ トマト	893	38.4
8	木	発芽玄米ご飯	牛乳	☆夏バテ予防献立☆ ピビンバ キャベツときゅうりの即席漬け ワンタンスープ 冷凍みかん	こめ はつがげんまい こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎ(ワンタン)	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん もやし だいこん ほろれんそう にんにく ぜんまい キャベツ しょうが みかん きゅうり むかご たけのこ チンゲンサイ	611	26.2
9	金	ご飯	ジュア	☆お月見献立☆ いわしのかば焼き 秋のきのこあえ(のり・しょうゆ) 里いも入り団子 お月見デザート【乳・卵・小麦不使用】	こめ でんぶ あぶら さとう ごま さといも こんにやく こめこ(クレープ)	ジョア いわし のり ぶたにく みそ とりにく(クレープ)	しょうが こまつな しめじ にんじん もやし だいこん むかご ごぼう ぶどう(クレープ)	824	33.0
12	月	ご飯	牛乳	みそカツ(手作りみそだれ) 厚揚げとひじきの煮物 沢煮わん	こめ こむぎ(パン)こ あぶら さとう ごま でんぶ はるさめ ごまあぶら こんにやく	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき みそ あつあげ	えだまめ れんこん だいこん たけのこ にんじん えのきだけ ごぼう むかご ほししいたけ	658	25.9
13	火	ご飯	牛乳	マーボナス 冷奴(しょうゆ) そうめんかぼちゃのサラダ(手作りドレッシング)	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく みそ	む にんにく しょうが たまねぎ むかご とうもろこし たけのこ にんじん パプリカ(赤) ピーマン れんこん ほししいたけ きゅうり トマト そうめんかぼちゃ	664	25.5
14	水	バターロール	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ かぼちゃグラタン 豆サラダ(手作り梨ドレッシング) ABCスープ	こむぎ(パン・マカロニ) ベジマールソース バター さとう あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン ひよこまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ セロリ パセリ なし えだまめ きゅうり	629	32.6
15	木	ご飯(ふりかけ)	牛乳	ほっけの香味焼き ゴーヤチャンプルー じゃがいもとわかめのみそ汁	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	牛乳 たまご ほっけ わかめ とうふ ぶたにく のり(ふりかけ) かつおぶし あぶらあげ みそ	にがり にんじん だいこん むかご	791	38.6
16	金	地粉うどん	牛乳	なす南蛮うどんの汁 スティック大学いし ツナと切り干し大根のサラダ(ツナ・ドレッシング)	こむぎ(めん) あぶら ごま さつまいも さとう みずあめ でんぶ ちゅうかドレッシング	牛乳 あぶらあげ ツナ こんぶ ぶたにく	にんじん むかご きりほしだいこん む しょうが こまつな きゅうり ほししいたけ とうもろこし キャベツ	658	22.3
20	火	ご飯	牛乳	☆フランス献立☆ チキン南蛮 湯葉入りおひたし(かつおぶし・しょうゆ) さつまいもときのこのみそ汁	こめ あぶら でんぶ さとう さつまいも	牛乳 とりにく あぶらあげ ゆば みそ かつおぶし	しょうが とうもろこし えのきだけ まいだけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん レモン	855	37.8
21	水	クワッシュュー	牛乳	だし巻きたまご 春雨のピリ辛炒め すまし汁	こめ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ たまご	ほししいたけ にんじん たけのこ れんこん しょうが にんにく むかご ほししいたけ もやし みょうが チンゲンサイ とうもろこし	754	29.2
22	木	麦ご飯	牛乳	チーズスタッカルピ ナムル(手作りだれ) トック入りわかめスープ	こめ むぎ トック あぶら さとう ごまあぶら でんぶ さつまいも	牛乳 とりにく なると みそ わかめ チーズ	たけのこ にんにく しょうが にら こまつな にんじん むかご もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ はくさいキムチ	772	30.3
26	月	麦ご飯	牛乳	ハッシュドポーク ミックスポテト ぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら バター ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん とうもろこし パセリ えだまめ	695	24.9
27	火	コムチェン 【チャーハン】	牛乳	☆ベトナム料理☆ 揚げ春巻き 1人1個 ベトナム風サラダ(アモンド・手作りドレッシング) フォー・ガー【とり肉入りフォー】	こめ あぶら ごまあぶら さとう アーモンド オリーブオイル フォー こむぎ(はるまき)	牛乳 とりにく ぶたにく えび たまご むかご ピーマン セロリ チンゲンサイ	にんじん にんにく きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが もやし みつば レモン むかご ピーマン セロリ チンゲンサイ	654	22.6
28	水	オレンジ フレンチトースト	牛乳	ぶた肉と豆のトマト煮 かぼちゃのスープ	こむぎ(パン) さとう なまクリーム あぶら でんぶ ホワイトルウ はちみつ ベジマールソース バター	牛乳 たまご ベーコン ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく スキムミルク チーズ	かぼちゃ とうもろこし パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマト オレンジジュース	781	31.0
29	木	ご飯	牛乳	カレーそばろの具 磯香あえ(のり・しょうゆ) なすと豆腐のみそ汁	こめ さとう	牛乳 とりにく みそ のり とうふ たまご	にんじん たまねぎ む キャベツ しめじ むかご とうもろこし みょうが もやし ごぼう しょうが こまつな	610	27.3
30	金	ご飯	牛乳	☆宮城県の郷土料理☆ もうかざめの南蛮漬け 油ふの卵とじ おくすかけ	こめ こむぎ(ぶ・うーめん) あぶら さとう でんぶ さといも こんにやく	牛乳 とりにく もうかざめ たまご あぶらあげ とうふ	にんじん ほししいたけ だいこん しょうが レモン えだまめ ごぼう たまねぎ むかご はねぎ	683	29.3

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。
給食回数 19回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

☆フランス献立☆ 20日(火)

飲用牛乳以外のアレルギー対応がなく、宮代町の全児童・生徒が同じものを食べられる日です。

学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 《小学校》		651	26.2
今月の平均栄養量 《中学校》		830	32.5

◆我が家の自慢献立◆ 14日(水)

【かぼちゃグラタン】
東小学校 4年五十嵐まつりさんのご家族よりご応募いただいた我が家の自慢献立です。『もったりとした食感が最高においしいです。』とコメントをいただきました。

☆宮城県の郷土料理☆ 30日(金)

【もうかざめ】
宮城県は、さめの漁獲量が日本一です。その中でも、もうかざめは、別名サーモンシャークとも呼ばれ、よく食べられています。給食では、食べやすいように、南蛮漬けにして提供します。

【おくすかけ】
泉南地域を中心に食べられている精進料理で、数種類の野菜や豆腐、油揚げ、豆麩をだし汁で煮込み、白石市特産の白石石巻を加えて、とろみをつけた汁ものです。

★ベトナム料理★ 27日(火)

【コムチェン】
「コム」はご飯を意味し、コムチェンはベトナムのチャーハンのことです。ニョクナムといわれる魚醤で味付けされますが、給食ではナンプラーを使って、炊き込みチャーハンを作ります。

【フォー・ガー】
フォーは、米の粉で作られた平たい麺のことで、ベトナムで最もポピュラーな麺の一つです。とり肉入りのフォーを「フォー・ガー」といいます。

お月見献立 9日(金)

今年の十五夜は、10日です。十五夜に出る月は、「中秋の名月」と呼ばれ、月がとて美しく見える日です。十五夜は、『芋名月とも言われ、里芋やさつま芋を使った芋料理を食べます。』

☆夏バテ予防献立☆ 8日(木)

【発芽玄米ご飯】【ピビンバ】
主食の発芽玄米と、ピビンバに使われている豚肉には、疲労回復に欠かせないビタミンB1がたくさん入っています。

★夏バテ予防献立★ 8日(木)

【発芽玄米ご飯】【ピビンバ】
主食の発芽玄米と、ピビンバに使われている豚肉には、疲労回復に欠かせないビタミンB1がたくさん入っています。