



令和5年 8・9月

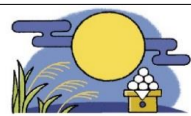
学校給食予定献立表



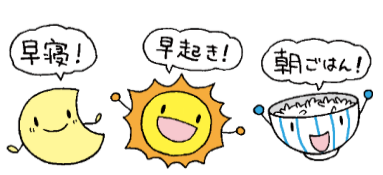
伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日	おも 主 材	ざいりょう 材 料 と そ の 働 き			えいようりょう 栄 養 量			
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたら からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校 I kcal - 蛋白質 (g)	中学校 I kcal - 蛋白質 (g)		
8/29 火	ごはん 牛乳 あじのさっぱり揚げ 中華和え みそけんちん汁	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 さといも	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ			823	31.2
30 水	ごはん 牛乳 豚肉のいーなソース もやしサラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ でんぷん 油 さとう 香味塩ドレッシング	なし たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり にら はくさい	653	25.9	835	32.0
31 木	ライスボール(乳) 牛乳 とり肉のラタトゥユソース ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	牛乳 とり肉 フランクフルト	ライスボール オリーブ油 さとう 和風ドレッシング	にんにく たまねぎ セロリー なす ズッキーニ トマト コーン ブロッコリー にんじん キャベツ	614	28.2	757	34.3
9/1 金	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰めフライ カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 ピーマン肉詰めフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも みかんゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも バイン	772	25.3	964	30.4
4 月	メロンパン(乳) 牛乳 白身魚フライ コーンサラダ 冬瓜のミネストローネ	牛乳 魚フライ ベーコン	メロンパン 油 焙煎ごまドレッシング シェルマカロニ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ とうがん トマト トマトピューレー	677	21.5	854	27.0
5 火	田舎うどん 牛乳 大学芋 ほうれんそうのサラダ	ぶた肉 油揚げ 牛乳	うどん さとう さつまいも 油 黒ごま 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ 干しいたけ なす ねぎ ほうれんそう もやし	698	20.7	865	25.6
6 水	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 大根サラダ スタミナスープ	牛乳 とり肉	こめ 油 さとう でんぷん 玉ねぎドレッシング	だいこん きゅうり にんじん にんにく はくさい しめじ ねぎ にら	551	25.5	724	33.2
7 木	わかめごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごぼうサラダ のっぺい汁	わかめ 牛乳 ほっけ とり肉 豆腐	こめ 油 香りごまドレッシング さといも でんぷん	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん 干しいたけ ねぎ	612	26.6	787	32.7
8 金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	639	23.3	850	29.6
11 月	こどもパン(乳) 牛乳 コロッケ 春雨サラダ ワンタンスープ クレープ	牛乳 ぶた肉 なると	子どもパン コロッケ 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま ワンタン クレープ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にら 干しいたけ	760	23.3	921	27.6
12 火	そぼろごはん 牛乳 いかフリッター 小松菜のサラダ 沢煮椀	ぶた肉 とり肉 牛乳 いかフリッター	こめ さとう 油 香味塩ドレッシング	ごまつな もやし にんじん たけのこ だいこん ねぎ 干しいたけ	610	23.8	835	31.2
13 水	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(卵) マーボーナス チンゲン菜のスープ	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 赤みそ ハム	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	580	21.4	724	25.6
14 木	ごはん 牛乳 油淋鶏 わかめサラダ とん汁	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 香味中華ドレッシング さといも こんにゃく	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	640	26.3	818	32.1
15 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし さつま汁	牛乳 さんま とり肉 豆腐 赤みそ	こめ 油 さとう さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	627	22.3	818	28.6
19 火	ラーメン 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) こんにゃくサラダ	焼き豚 なると 牛乳 はんぺんチーズフライ	ホット中華めん 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう キャベツ きゅうり	663	25.6	834	31.8
20 水	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 焼き肉 もやしスープ	牛乳 赤魚白醤油漬 ぶた肉 赤みそ ベーコン	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら アップルソース もやし チンゲンサイ	615	30.5	791	37.5
21 木	キムチチャーハン 牛乳 春巻き たまねぎのサラダ わかめスープ	焼き豚 牛乳 春巻き わかめ かまぼこ	こめ ごま油 油 和風ドレッシング	ねぎ キムチ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	631	18.8	829	23.9
22 金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル 田舎汁	牛乳 とり肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 ごま油 さとう 白ごま こんにゃく	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ	616	25.1	789	30.9
25 月	バターロール(乳) 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	バターロール さとう 香りごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン パセリ	802	26.7	986	32.8
26 火	秋の香りごはん 牛乳 ほたてフライ ほうれん草のごまあえ だんご汁 お月見デザート	とり肉 牛乳 ほたてフライ	こめ くり さとう 油 白ごま 白玉だんご 月見デザート	にんじん しめじ 干しいたけ えだまめ ほうれんそう もやし だいこん ごまつな ねぎ	656	22.1	838	28.5
27 水	ごはん 牛乳 さばのみそかけ キャベツのサラダ もずくスープ(卵)	牛乳 さば 赤みそ とり肉 もずく たまご	こめ さとう でんぷん 焙煎ごまドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ	684	25.1	870	31.0
28 木	ツイストパン(乳) 牛乳 ポテトとお米のささみカツ スパゲティナポリタン(乳) コンソメスープ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ハム パルメザンチーズ フランクフルト	ツイストパン 油 スパゲティ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゃべつ トマトピューレー にんじん	687	27.0	839	32.7
29 金	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 中華サラダ 大根とベーコンのスープ	牛乳 たら ベーコン	こめ 油 白ごま さとう 香味中華ドレッシング	キャベツ にんじん もやし たまねぎ だいこん チンゲンサイ	644	25.1	824	31.1

# 9月 給食だより



\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。  
\* 卵の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にご覧ください。



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

- やる気や集中力が上がる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

へいきんえいようりょう 平均栄養量	656	24.6	834	30.5
きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41