



れい わ ねん がつ
令和6年 8・9月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



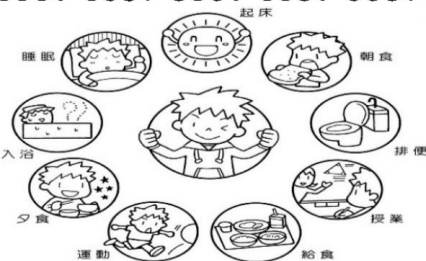
伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも さい りょ 主 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 (あかのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	はたら からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	小学校		中学校	
太字の献立は小針北小学校のリクエストです。							1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
8/28	水		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のサラダ いも団子汁	牛乳 さけ とり肉	こめ 油 塩中華ドレッシング いももち	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ			796	29.1
29	木		ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース キムチスープ	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉	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 たまねぎ にら はくさい	618	21.4	834	27.5
30	金		ごはん 牛乳 豚肉のいなソース(伊奈町産梨のソース) わかめサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ ハム	こめ でんぷん 油 さとう 中華ドレッシング	なし たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 干しいたけ チンゲンサイ	615	25.4	804	31.5
9/2	月		ライスボール(乳) 牛乳 白身魚フライ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 白身魚フライ フランクフルト	ライスボール 油 コールスロドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい	629	22.0	804	28.1
3	火		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 ピーマンの肉詰めフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも りんごゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン	764	25.2	972	30.6
4	水		ごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし とん汁	牛乳 さんま ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	650	24.4	857	30.9
5	木		バターロール(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 ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 なると	バターロール オリーブ油 さとう 香りごまドレッシング ワンタン	にんにく たまねぎ セロリー なす ズツ キーニ トマト ブロッコリー にんじん もやし にら 干しいたけ	676	30.6	820	36.7
6	金		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨びり辛炒め えび団子スープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 えびボール	こめ 油 はるさめ さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ にら はくさい 干しいたけ たけのこ	643	21.7	867	27.7
9	月		こどもパン(乳) 牛乳 メンチカツ もやしサラダ 冬瓜のミネストローネ デザート	牛乳 メンチカツ ベーコン	こどもパン 油 パンバンジードレッシング シェルマカロニ さつまいも大福	もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうがん トマト トマトピューレー	767	24.1	972	30.9
10	火		みそラーメン 牛乳 ウィンナードック ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 赤みそ ウィンナードック ひじき	ホット中華めん 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にら コーン キャベツ こまつな	738	26.7	896	32.4
11	水		ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き ごぼうサラダ 沢煮椀	牛乳 さば とり肉	こめ 香りごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たけのこ だいこん ねぎ 干しいたけ	651	23.5	846	29.3
12	木		キムチチャーハン 牛乳 しゅうまい 大根サラダ わかめスープ	牛乳 やきぶた ポークしゅうまい わかめ かまぼこ	こめ ごま油 たまねぎドレッシング	ねぎ キムチ にんじん にんにく だいこん きゅうり チンゲンサイ	597	21.6	761	26.2
13	金		ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ こんにゃくサラダ 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 こんにゃく 中華ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん チンゲンサイ	620	22.4	813	28.3
17	火		田舎うどん 牛乳 大学芋 中華サラダ お月見デザート	牛乳 ぶた肉 油揚げ	うどん さとう さつまいも 油 黒ごま 塩中華ドレッシング 月見デザート	にんじん たまねぎ 干しいたけ なす ねぎ キャベツ もやし	750	20.3	917	24.9
18	水		わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのサラダ もやしスープ	牛乳 わかめ とり肉 ベーコン	こめ でんぷん 油 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし にら	651	23.4	850	29.0
19	木		ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 切干大根サラダ のっぺい汁 のり佃煮	牛乳 赤魚 とり肉 豆腐 のり佃煮	こめ 和風ドレッシング さといも でんぷん	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん 干しいたけ ねぎ	575	25.8	745	30.3
20	金		そぼろごはん 牛乳 えびカツ コーンサラダ 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 えびカツ	こめ さとう 油 たまねぎドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ はくさい	605	24.2	817	30.9
24	火		ツイストパン(乳) コーヒー牛乳(乳) コロッケ 春雨サラダ 肉団子スープ	コーヒーミルク ミートボール	ツイストパン ミートコロッケ 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ	711	21.7	827	25.0
25	水		五目ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ほうれんそうのサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉 油揚げ ポテトとお米のささみカツ 豆腐	こめ さとう 油 パンバンジードレッシング さといも	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 ごぼう だいこん ねぎ	599	24.8	791	31.5
26	木		ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが なめこ汁	牛乳 ほっけ ぶた肉 豆腐 赤みそ	こめ じゃがいも しらたき 油 さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん なめこ だいこん ねぎ	605	30.0	794	37.1
27	金		ごはん 牛乳 油淋鶏 キャベツのごまあえ もずくスープ(卵)	牛乳 とり肉 もずく たまご	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 白ごま	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし 干しいたけ チンゲンサイ	615	25.5	807	31.7
30	月		はちみつパン(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	はちみつパン さとう 中華ドレッシング	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	738	25.9	911	32.1

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。
- * ♪の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考になしてください。

へいきんえいようりょう 平均栄養量	658	24.3	841	30.1
きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41



生活リズムをととのえよう

2学期が始まりました。毎日元気に過ごすには、バランスのとれた食事と十分な睡眠・適度な運動が必要です。夏休み明けの今の時期に、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。