



# 令和6年9月予定献立表




酒々井町学校給食センター


日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
3	火	ご飯	○	ポークカレー 福神漬け 花野菜サラダ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 カリフラワー コーン	米 じゃが芋 砂糖	油	796 24.6 20.8 3.5
4	水	ご飯	○	肉団子 3個 中華風ひじきサラダ わかめスープ お茶めな大豆	肉団子 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり 玉葱 コーン えのき 長葱	米 砂糖 マロニー	ごま油	773 25.6 19.9 3.5
5	木	甘納豆パン	○	トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー チリコンカンスープ	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	アスパラガス 人参 トマト パセリ	キャベツ コーン 玉葱 マッシュルーム	パン じゃが芋	バター 油	819 30.1 31.6 3.8
6	金	ご飯	○	鯖のカレー焼き ボン酢和え 南瓜と玉葱の味噌汁	鯖 味噌 ちくわ 豆腐 かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 南瓜	白菜 きゅうり 玉葱 長葱	米 砂糖		827 31.0 26.8 3.0
9	月	振替休業日									
10	火	カレーピラフ	○	ペンのラザニア風 じゃが芋とブロッコリーのバジルサラダ 大根スープ	ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー バジル 人参	玉葱 コーン にんにく しめじ 大根	米 マカロニ じゃが芋 砂糖	オリーブオイル	851 25.6 27.3 4.8
11	水	麦ご飯	○	肉シューマイ 2個 ナムル キムチのトックスープ 冷凍みかん	シューマイ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 大根 きゅうり キムチ キャベツ みかん 長葱	米 麦 トック 砂糖	ごま油 油	802 27.4 17.8 3.8
12	木	スパゲティ ミートソース	○	南瓜コロッケ 温野菜サラダ(ドレッシング) ドーナツ	豚肉	牛乳	人参 南瓜 ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ カリフラワー コーン	スパゲティ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ドーナツ	油	810 27.4 31.0 2.6
13	金	ご飯	○	赤魚の照り焼き 高野豆腐とひじきの煮物 酒々井味噌の豚汁	赤魚 味噌 高野豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	こんにゃく ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 里芋	油	747 33.8 19.5 3.2
16	月	敬老の日									
17	火	ご飯	○	鶏肉の香味焼き さつま芋サラダ すまし汁 お月見団子	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	長葱 にんにく 生姜 枝豆 大根 干し椎茸	米 砂糖 さつま芋 里芋 団子	ごま マヨネーズ	882 38.9 23.4 3.4
18	水	わかめご飯	○	鰯味噌フライ 即席漬け せんべい汁 ぶどうゼリー	鰯 味噌 かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 キャベツ たくあん ごぼう しめじ 長葱	米 パン粉 小麦粉 せんべい ゼリー	油 ごま	855 30.6 23.4 4.4
19	木	麦ご飯	○	ショーロンポー 2個 パンサンスー じゃが豚キムチ	ショーロンポー 豚肉	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 玉葱 しらたき キムチ	米 麦 じゃが芋 マロニー 砂糖	ごま ごま油 油	873 30.6 20.1 3.5
20	金	ご飯	○	豚肉の生姜焼き ごまだれサラダ(ドレッシング) 呉汁	豚肉 大豆 豆乳 味噌	牛乳	人参	生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 里芋	油	796 30.9 26.0 2.1
23	月	振替休日									
24	火	ご飯	○	ししゃも鉄ごまフライ 2個 海藻サラダ 豆乳豚汁 カル鉄ヨーグルト	ししゃも 豚肉 味噌 油揚げ 豆乳	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく 長葱	米 小麦粉 パン粉 さつま芋	ごま 油	860 32.0 26.3 2.8
25	水	横割り丸パン	○	ハンバーグ 照り焼きソース キャベツと人参のサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ にんにく 玉葱 セロリ	パン マカロニ 砂糖 でんぷん じゃが芋	マヨネーズ 油	837 29.0 36.8 4.7
26	木	ご飯	○	ハヤシソース ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 トマト	コーン にんにく 玉葱 しめじ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	823 23.7 22.0 1.3
27	金	ご飯	○	鯖柚子味噌煮 えのき茸の酢の物 酒々井味噌の根菜ごま汁	鯖 油揚げ 味噌 かにかま 豚肉	牛乳 わかめ	人参	きゅうり えのき ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋	ごま	861 34.0 28.2 3.4
30	月	ご飯	○	鶏の唐揚げ 寒天サラダ 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 寒天 わかめ	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく きゅうり コーン 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん	油	764 31.8 20.8 3.4

★9月分給食費の口座振替日は、9月2日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、10月分と同じ日(9月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。  
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 今月の酒々井産



コシヒカリ  
1等米



味噌  
・13日:豚汁  
・27日:根菜ごま汁

### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー: 830kcal	825
たんぱく質: 27.0~41.5g	30.4
脂質: 18.4~27.7g	24.9
食塩相当量: 2.5g未満	3.4