8.9月予定献立表

（ 中学校 ）

令和5年度　涌谷町学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。（体をつくる食品のなかま）

日	主　食	スプーン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献　立　名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
8月 23日（水）	ごはん		714 kcal 29.1 g 20.3 g 3.3 g	豚肉とレバーの　オーロラソースがらめ ◎きゅうりとメンマの和え物 キャベツと油揚げのみそ汁	レバー かたくりこ, とりにく,みそ, あぶらあげ,かつおぶし	たけのこ,きゅうり,もやし,キャベツ, にんじん,ねぎ	ごはん,かたくりこ, あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま
24日（木）	背割りソフトパン	○	954 kcal 34.7 g 37.4 g 4.4 g	ウィンナートマトソースがけ ◎ほうれん草とツナのサラダ クリームシチュー ◎冷凍みかん	ツナ,とりにく,ベーコン, なまクリーム,ウィンナー スキムミルク	ほうれんそう,キャベツ,コーン, たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, さやいんげん,みかん	パン,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも,バター
25日（金）	麦ごはん	○	866 kcal 25.3 g 17.2 g 2.9 g	もやしとコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツのマスカットゼリーあえ	ベーコン,ぶたにく, チーズ,スキムミルク	コーン,ほうれんそう,もやし, にんじん,たまねぎ,みかん, パインアップル,もも	ごはん,むぎ,あぶら, じゃがいも,ゼリー
28日（月）	ごはん	○	861 kcal 33.1 g 24.2 g 3.9 g	いろどりそぼろ丼の具 ◎キャベツとビーフンの中華サラダ ひきな汁	ぶたにく,たまご,ちくわ, とうふ,あぶらあげ, みそ,かつおぶし	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, きぬさや,キャベツ,ねぎ, だいこん	ごはん,あぶら,さとう, ビーフン,ごまあぶら, じゃがいも
29日（火）	ごはん		738 kcal 33.2 g 17.2 g 3.1 g	赤魚の西京みそ焼き じゃがいものそぼろ煮 うーめん汁	あかうお,みそ, ぶたにく,とりにく, なると,あぶらあげ, かつおぶし	たまねぎ,さやいんげん, たけのこ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	ごはん,じゃがいも, さとう,あぶら, かたくりこ,うーめん
30日（水）	給食なし						
31日（木）	ココアパン 野菜の日メニュー	○	894 kcal 38.3 g 32.0 g 4.6 g	ささみのレモンソースがけ ○**グリーンサラダ** **ミネストローネ** ◎セレクトゼリー （ピーチまたはぶどう）	とりささみ,ベーコン, ロースハム,チーズ, いんげんまめ, ひよこまめ,だいず	レモン,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,にんじん,たまねぎ, トマト	ココアパン,かたくりこ, あぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも, オリーブあぶら
9月 1日（金）	ごはん	○	735 kcal 34.1 g 20.4 g 3.1 g	豚丼の具 ◎三色ひたし とうふとじゃがいものみそ汁	ぶたにく,かつおぶし, とうふ,みそ	たまねぎ,さやいんげん, ほうれんそう,もやし,にんじん, だいこん,ねぎ	ごはん,あぶら,さとう, じゃがいも
4日（月）	ごはん		696 kcal 25.8 g 18.4 g 3.7 g	和風おろしハンバーグ ◎海そうサラダ 塩野菜スープ	ぶたにく,とりにく, わかめ,こんぶ,ふのり, ちくわ,ぶたにく,なると	だいこん,こねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,もやし,たまねぎ, ほししいたけ	ごはん,あぶら
5日（火）	ごはん		657 kcal 21.2 g 13.6 g 2.3 g	ほっけ照り焼き ひじきの炒り煮 豚じゃがみそ汁	ほっけ,ひじき, あぶらあげ,だいず, ぶたにく,かつおぶし, みそ	にんじん,きぬさや,たまねぎ,ねぎ, こまつな	ごはん,さとう, ごまあぶら, じゃがいも
6日（水）	ごはん		785 kcal 26.5 g 22.2 g 3.5 g	春巻 ◎春雨サラダ 米粉ワンタンスープ	ロースハム,ぶたにく	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ, チンゲンサイ,ねぎ, ほししいたけ	ごはん,あぶら, はるさめ,ごまあぶら, さとう,ごま, こめこワンタン
7日（木）	低塩パン		901 kcal 37.1 g 34.4 g 3.3 g	いちごジャム 鶏肉のマーマレード焼き ◎大根と水菜のサラダ スープスパゲッティ	とりにく,ロースハム, ベーコン, スキムミルク, なまクリーム	マーマレード,みずな,きゅうり, だいこん,コーン,マッシュルーム, たまねぎ,にんじん,こねぎ	パン,いちごジャム, バター,スパゲッティ
8日（金）	ごはん	○	857 kcal 33.5 g 26.9 g 4.2 g	ドライカレー ◎ブロッコリーとコーンのサラダ たまごスープ 冷凍パイン	ぶたにく,だいず, チーズ,たまご	たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, コーン,ねぎ,パインアップル	ごはん,あぶら, かたくりこ
11日（月）	わかめごはん		734 kcal 29.1 g 19.7 g 3.6 g	いかフライ パックソース ビーフンソテー 鶏肉とチンゲン菜のスープ	わかめ,ぶたにく,いか とりにく,とうふ	にんじん,ピーマン,キャベツ, チンゲンサイ,えのきたけ,ねぎ	ごはん,あぶら, ビーフン,ごまあぶら

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

8.9月に使用予定の涌谷産直食材　小ねぎ　ほうれん草　じゃがいも　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　ピーマン

たんぱく質・無機質

ビタミン・無機質

炭水化物・脂質

日	主　食	スプーン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献　立　名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
12日（火）	ごはん	○	715 kcal 31.8 g 18.2 g 3.8 g	ビビンバの具 （肉の炒め煮・◎ナムル・辛みそ） ザーサイと春雨のスープ	ぶたにく,みそ	たけのこ,ねぎ,だいずもやし, にんじん,ほうれんそう,ザーサイ, はくさい,きくらげ,ほししいたけ	ごはん,あぶら, ごまあぶら,さとう, ごま,はるさめ
13日（水）	ごはん		711 kcal 25.5 g 17.6 g 2.7 g	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ にらともやしのソテー なめことあぶらふのみそ汁 ◎なし	とうふ,とりにく, ぶたにく,さつまあげ, みそ,かつおぶし	こねぎ,たけのこ,にんじん, だいずもやし,にら,だいこん, なめこ,なし	ごはん,さとう, かたくりこ, ごまあぶら,あぶらふ
14日（木）	背割りソフトパン	○	926 kcal 38.0 g 26.5 g 4.3 g	鶏みそねぎサンドの具 ◎ごぼうサラダ キャロットポタージュ	とりにく,みそ,ツナ, スキムミルク, なまクリーム	ねぎ,ごぼう,きゅうり,にんじん, コーン,たまねぎ	パン,はちみつ, あぶら,さとう, マヨネーズ,ごま, バター
15日（金）	ごはん 食育の日給食		609 kcal 27.5 g 11.1 g 2.5 g	**ピーチシャークのしょうが焼き** **○ほうれん草のおひたし** **おくずかけ**	さめ,かつおぶし, あぶらあげ,とうふ	ほうれんそう,もやし,にんじん, だいこん,なす,ほししいたけ, きぬさや	ごはん,さとう, さといも,ふ, うーめん,かたくりこ
18日（火）	敬老の日						
19日（火）	給食なし						
20日（水）	ごはん		701 kcal 31.7 g 19.8 g 3.5 g	チンジャオロースー ◎大根とこんぶの中華サラダ チンゲン菜と卵のスープ	ぶたにく,みそ,こんぶ, ロースハム,とりにく, とうふ,たまご	ピーマン,パプリカ,たけのこ, きゅうり,だいこん,にんじん, チンゲンサイ,えのきたけ,ねぎ	ごはん,ごまあぶら, さとう,かたくりこ
21日（木）	食パン		887 kcal 33.6 g 35.5 g 4.6 g	チョコクリーム(ブラック&ホワイト) たらフライ　バーベキューソースがけ きのこと小ねぎのパスタ コンソメ野菜スープ	たら,ベーコン	たまねぎ,しめじ,えのきたけ, こねぎ,にんじん,コーン, キャベツ	パン,チョコクリーム ,あぶら,さとう, オリーブあぶら, バター,スパゲッティ, じゃがいも
22日（金）	給食なし						
25日（月）	ごはん		809 kcal 27.7 g 25.7 g 3.3 g	メンチカツ パックソース こねぎとちくわのソテー 根菜のみそ汁	ちくわ,とうふ,とりにく, かつおぶし,みそ	もやし,にんじん,こねぎ,だいこん, ごぼう,ねぎ,ほししいたけ	ごはん,あぶら, ごまあぶら,さといも,
26日（火）	給食なし						
27日（水）	給食なし						
28日（木）	ミニ米粉パン		778 kcal 34.7 g 29.9 g 4.1 g	トマトオムレツ ◎まめまめサラダ みそラーメン	だいず,ロースハム, ぶたにく,みそ	えだまめ,コーン,きゅうり, キャベツ,にんじん,もやし, たまねぎ,ねぎ, たけのこ,にら	パン,マヨネーズ, ちゅうかめん, ごまあぶら,さとう
29日（金）	ごはん 十五夜献立		885 kcal 28.7 g 20.9 g 2.4 g	とりつくね **大学いも** **いものこ汁** **○みたらしだんご**	とりにく,とうふ, かつおぶし	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, しめじ,たまねぎ	ごはん,さつまいも, あぶらみずあめ, はちみつ,さといも, みたらしだんご

十五夜こんだて

9月29日（金）は十五夜です。
十五夜は別名「芋名月（いもめいげつ）」ともいいます。「きぬかつぎ」という、小さな里いもをゆでたものをお供えし、収穫に感謝する風習があるからです。

きぬかつぎ

給食でも、「いも名月」にちなみ、大学いも、いものこ汁や、みたらし団子を予定しています。
当日の夜は、美しい「中秋の名月」が見られるといいですね。

8.9月予定献立表

（ 小学校 ）

令和5年度　涌谷町学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。（体をつくる食品のなかま）

日	主　食	スプーン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献　立　名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
8月 23日（水）	給食なし						
24日（木）	せわりソフトパン	○	749 kcal 27.8 g 29.9 g 3.4 g	ウィンナートマトソースがけ ◎ほうれんそうとツナのサラダ クリームシチュー ◎れいとうみかん	ツナ,とりにく,ベーコン,なまクリーム,ウィンナー スキムミルク	ほうれんそう,キャベツ,コーン, たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, さやいんげん,みかん	パン,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも,バター
25日（金）	むぎごはん	○	705 kcal 21.5 g 15.0 g 2.3 g	もやしとコーンのソテー ポークカレー ◎フルーツのマスカットゼリーあえ	ベーコン,ぶたにく, チーズ,スキムミルク	コーン,ほうれんそう,もやし, にんじん,たまねぎ,みかん, パインアップル,もも	ごはん,むぎ,あぶら, じゃがいも,ゼリー
28日（月）	ごはん	○	702 kcal 29.3 g 22.7 g 2.9 g	いろどりそぼろどんのぐ ◎キャベツとビーフンの ちゅうかサラダ ひきなじる	ぶたにく,たまご,ちくわ, とうふ,あぶらあげ, みそ,かつおぶし	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, きぬさや,キャベツ,ねぎ, だいこん	ごはん,あぶら,さとう, ビーフン,ごまあぶら, じゃがいも
29日（火）	ごはん		610 kcal 27.6 g 15.1 g 2.4 g	あかうおのさいきょうみそやき じゃがいものそぼろに うーめんじる	あかうお,みそ, ぶたにく,とりにく, なると,あぶらあげ, かつおぶし	たまねぎ,さやいんげん, たけのこ,にんじん, ほししいたけ,ねぎ	ごはん,じゃがいも, さとう,あぶら, かたくりこ,うーめん
30日（水）	ごはん		600 kcal 26.4 g 16.1 g 2.3 g	かつおのごまみそがけ ◎ほうれんそうのいそかあえ とんじる	かつお,みそ,のり, ぶたにく,とうふ, かつおぶし	ほうれんそう,もやし,にんじん, ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ	ごはん,あぶら,さとう, ごま,じゃがいも,
31日（木） 野菜の日メニュー	ココアパン	○	713 kcal 33.2 g 26.1 g 3.5 g	ささみのレモンソースがけ ○グリーンサラダ ミネストローネ ◎セレクトゼリー （ピーチまたはぶどう）	とりささみ,ベーコン, ロースハム,チーズ, いんげんまめ, ひよこまめ,だいず	レモン,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,にんじん,たまねぎ, トマト	ココアパン,かたくりこ, あぶら,さとう, マカロニ,じゃがいも, オリーブあぶら
9月 1日（金）	ごはん	○	606 kcal 28.0 g 17.5 g 2.4 g	ぶたどんのぐ ◎さんしょくひたし とうふとじゃがいものみそしる	ぶたにく,かつおぶし, とうふ,みそ	たまねぎ,さやいんげん, ほうれんそう,もやし,にんじん, だいこん,ねぎ	ごはん,あぶら,さとう, じゃがいも
4日（月）	ごはん		583 kcal 22.2 g 16.4 g 2.9 g	わふうおろしハンバーグ ◎かいそうサラダ しおやさいスープ	ぶたにく,とりにく, わかめ,こんぶ,ふのり, ちくわ,ぶたにく,なると	だいこん,こねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,もやし,たまねぎ, ほししいたけ	ごはん,あぶら
5日（火）	ごはん		544 kcal 18.2 g 12.2 g 1.9 g	ほっけてりやき ひじきのいりに ぶたじゃがみそしる	ほっけ,ひじき, あぶらあげ,だいず, ぶたにく,かつおぶし, みそ	にんじん,きぬさや,たまねぎ,ねぎ, こまつな	ごはん,さとう, ごまあぶら, じゃがいも
6日（水）	ごはん		665 kcal 22.9 g 21.9 g 2.6 g	はるまき ◎はるさめサラダ こめこワンタンスープ	ロースハム,ぶたにく	きゅうり,にんじん,もやし,キャベツ, チンゲンサイ,ねぎ, ほししいたけ	ごはん,あぶら, はるさめ,ごまあぶら, さとう,ごま, こめこワンタン
7日（木）	ていえんパン		712 kcal 30.0 g 28.1 g 2.6 g	いちごジャム とりにくのマーマレードやき ◎だいこんとみずなのサラダ スープスパゲッティ	とりにく,ロースハム, ベーコン, スキムミルク, なまクリーム	マーマレード,みずな,きゅうり, だいこん,コーン,マッシュルーム, たまねぎ,にんじん,こねぎ	パン,いちごジャム, バター,スパゲッティ
8日（金）	ごはん	○	708 kcal 27.2 g 22.5 g 3.4 g	ドライカレー ◎ブロッコリーとコーンのサラダ たまごスープ れいとうパイン	ぶたにく,だいず, チーズ,たまご	たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, コーン,ねぎ,パインアップル	ごはん,あぶら, かたくりこ
11日（月）	わかめごはん		606 kcal 24.3 g 17.0 g 3.0 g	いかフライ パックソース ビーフンソテー とりにくとチンゲンさいのスープ	わかめ,ぶたにく,いか とりにく,とうふ	にんじん,ピーマン,キャベツ, チンゲンサイ,えのきたけ,ねぎ	ごはん,あぶら, ビーフン,ごまあぶら

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

8.9月に使用予定の涌谷産直食材　小ねぎ　ほうれん草　じゃがいも　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　ピーマン

日	主　食	スプーン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献　立　名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
12日（火）	ごはん	○	590 kcal 26.1 g 15.6 g 2.9 g	ビビンバのぐ （にくのいために・◎ナムル） ザーサイとはるさめのスープ	ぶたにく,みそ	たけのこ,ねぎ,だいずもやし, にんじん,ほうれんそう,ザーサイ, はくさい,きくらげ,ほししいたけ	ごはん,あぶら, ごまあぶら,さとう, ごま,はるさめ
13日（水）	ごはん		599 kcal 21.8 g 16.0 g 2.2 g	とうふハンバーグ やさいあんかけ にらともやしのソテー なめことあぶらふのみそしる ◎なし	とうふ,とりにく, ぶたにく,さつまあげ, みそ,かつおぶし	こねぎ,たけのこ,にんじん, だいずもやし,にら,だいこん, なめこ,なし	ごはん,さとう, かたくりこ, ごまあぶら,あぶらふ
14日（木）	せわりソフトパン	○	720 kcal 30.2 g 21.6 g 3.4 g	とりみそねぎサンドのぐ ◎ごぼうサラダ キャロットポタージュ	とりにく,みそ,ツナ, スキムミルク, なまクリーム	ねぎ,ごぼう,きゅうり,にんじん, コーン,たまねぎ	パン,はちみつ, あぶら,さとう, マヨネーズ,ごま, バター
15日（金） 食育の日給食	ごはん		517 kcal 24.8 g 10.4 g 2.1 g	**ピーチシャークのしょうがやき** **○ほうれんそうのおひたし** **おくずかけ**	さめ,かつおぶし, あぶらあげ,とうふ	ほうれんそう,もやし,にんじん, だいこん,なす,ほししいたけ, きぬさや	ごはん,さとう, さといも,ふ, うーめん,かたくりこ
18日（火） 敬老の日							
19日（火）	ごはん		652 kcal 32.2 g 21.1 g 2.4 g	とりささみのいそべあげ きりぼしだいこんのいりに キムチじる	とりささみ,あおさ, あぶらあげ,ぶたにく, とうふ,かつおぶし, みそ	きりぼしだいこん,にんじん, ほししいたけ,ごぼう,だいこん, はくさい,ねぎ	ごはん,ごまあぶら, こむぎこ,あぶら, さとう,じゃがいも, ごま
20日（水）	ごはん		580 kcal 26.0 g 16.9 g 2.7 g	チンジャオロースー ◎だいこんとこんぶの ちゅうかサラダ チンゲンさいとたまごのスープ	ぶたにく,みそ,こんぶ, ロースハム,とりにく, とうふ,たまご	ピーマン,パプリカ,たけのこ, きゅうり,だいこん,にんじん, チンゲンサイ,えのきたけ,ねぎ	ごはん,ごまあぶら, さとう,かたくりこ
21日（木）	食パン		722 kcal 27.7 g 30.3 g 3.5 g	チョコクリーム(ブラック&ホワイト) たらフライ バーベキューソースがけ きのことこねぎのパスタ コンソメやさいスープ	たら,ベーコン	たまねぎ,しめじ,えのきたけ, こねぎ,にんじん,コーン, キャベツ	パン,チョコクリーム ,あぶら,さとう, オリーブあぶら, バター,スパゲッティ, じゃがいも
22日（金）	麦ごはん	○	700 kcal 22.3 g 14.7 g 2.3 g	◎白菜の梅和え ポークカレー ◎フルーツのヨーグルトあえ	かつおぶし,ぶたにく, チーズ,スキムミルク, ヨーグルト	はくさい,きゅうり,うめ,にんじん, たまねぎ,みかん,パインアップル, もも	ごはん,むぎ,さとう, じゃがいも,あぶら
25日（月）	ごはん		655 kcal 22.7 g 21.3 g 2.5 g	メンチカツ パックソース こねぎとちくわのソテー こんさいのみそ汁	ちくわ,とうふ,とりにく, かつおぶし,みそ	もやし,にんじん,こねぎ,だいこん, ごぼう,ねぎ,ほししいたけ	ごはん,あぶら, ごまあぶら,さといも,
26日（火）	ごはん		636 kcal 24.3 g 18.4 g 2.3 g	いわしうめに にくじゃが はるさめじる	いわし,ぶたにく,とうふ, かつおぶし	たまねぎ,にんじん,きぬさや, ほししいたけ,はくさい,ねぎ	ごはん,じゃがいも, さとう,あぶら,はるさめ
27日（水）	ごはん		633 kcal 26.3 g 21.2 g 3.6 g	豚肉のアップルソースやき ◎さきいかとだいこんのサラダ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく,さきいか, ロースハム,たまご	玉ねぎ,にんじん,だいこん, きゅうり,コーン,ねぎ	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ
28日（木）	ミニ米粉パン		625 kcal 28.3 g 24.0 g 3.2 g	トマトオムレツ ◎まめまめサラダ みそラーメン	だいず,ロースハム, ぶたにく,みそ	えだまめ,コーン,きゅうり, キャベツ,にんじん,もやし, たまねぎ,ねぎ, たけのこ,にら	パン,マヨネーズ, ちゅうかめん, ごまあぶら,さとう
29日（金） 十五夜献立	ごはん		736 kcal 24.3 g 18.4 g 2.0 g	とりつくね **だいがくいも** **いものこじる** **○みたらしだんご**	とりにく,とうふ, かつおぶし	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ, しめじ,たまねぎ	ごはん,さつまいも, あぶらみずあめ, はちみつ,さといも, みたらしだんご

十五夜（じゅうごや）こんだて

9月29日（金）は十五夜です。
十五夜は別名「芋名月（いもめいげつ）」ともいいます。「きぬかつぎ」という、小さな里いもをゆでたものをお供えし、収穫に感謝する風習があるからです。

きぬかつぎ

給食でも、「いも名月」にちなみ、大学いも、いものこ汁や、みたらし団子を予定しています。
当日の夜は、美しい「中秋の名月」が見られるといいですね。