

2024 9月 こんだて表 本宮方部学校給食センター				赤の食品 血や肉や骨となる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 熱や力となる	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 小学校	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 中学校		
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳						
2	月	 わかめごはん	厚焼きたまご 大根のそぼろ煮 豚汁		わかめ 牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 ★みそ	だいこん にんじん えだまめ ごぼう ほうれんそう ねぎ ☆こんにゃく	米 強化米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ★じゃがいも ごま油	604 28.9 19.8 2.9	718 33.4 22.4 3.2	
3	火	 ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのサラダ 鶏ごぼうスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	☆もやし ★きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう ごぼう 干し椎茸 ねぎ ☆こんにゃく	米 強化米 かたくり粉 ごま油 三温糖	591 26.3 22.2 2.2	702 30.7 25.3 2.7	
4	水	 ごはん	【ふくしま旬の食材献立】 県産力ジキカツ 野菜炒め なめこのみそ汁 福島県産ももゼリー		牛乳 ☆カジキカツ 豚肉 ★みそ	キャベツ ★ピーマン ★玉葱 ☆もやし にんじん ☆なめこ だいこん こまつな	米 強化米 米ぬか油 中さら糖 ウスターソース ☆ももゼリー	636 25.2 15.6 2.9	734 27.9 17.3 3.4	
5	木	県北駅伝大会のため給食なし								
6	金	 ヒートレス シチュー	【防災の日献立】 かみかみサラダ コンソメスープ		牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ 無塩せきベーコン	切干しだいこん こまつな にんじん セロリー 玉葱 キャベツ	米 強化米 米ぬか油 三温糖 ごま ★じゃがいも ヒートレスシチュー	623 21.2 20.7 4.7	708 23.5 21.5 4.8	
9	月	 ごはん	餃子(2個) 麻婆なす わかめスープ 杏仁豆腐		牛乳 ぎょうざ ☆豚ひき肉 ★みそ 木綿豆腐 わかめ 糸かまぼこ	★なす にんじん 玉葱 にら ねぎ たけのこ えのきだけ	米 強化米 米ぬか油 三温糖 かたくり粉 ごま油 杏仁豆腐 オイスターソース	640 22.8 2.2 2.5	751 26.1 24.5 2.8	
10	火	 ごはん	ポークソースマリネ キャベツのソテー にら玉汁		牛乳 ☆豚肉 無塩せきウインナー 木綿豆腐 たまご	玉葱 パセリ キャベツ にんじん エリンギ にら	米 強化米 米ぬか油 ★じゃがいも かたくり粉 中濃ソース	623 27.0 23.9 2.5	746 31.1 27.2 2.8	
11	水	 ごはん	【青森県ホタテカツ使用】 ホタテカツ ひじきの炒り煮 油揚げのみそ汁 ぶりかけ(おかか)		牛乳 ホタテカツ 干ひじき ☆鶏肉 油揚げ ★みそ ぶりかけ(おかか)	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ こまつな ☆しらたき	米 強化米 米ぬか油 三温糖 ★じゃがいも	613 26.0 20.3 2.7	712 28.5 22.5 3.0	
12	木	 タンメン	肉まん 切干大根のごまマヨ和え		☆豚肉 牛乳 まぐろ缶 肉まん	にんじん キャベツ ねぎ にら たけのこ ☆もやし 切干しだいこん こまつな ★きゅうり	中華めん すりごま 三温糖 IyQ アマゴネス	597 26.8 16.3 1.6	762 33.4 17.9 1.9	
13	金	地区音楽祭のため給食なし								
17	火	 切り昆布ごはん	【お月見献立】 豚肉のスタミナ炒め さつまいものみそ汁 お月見大福		鶏肉 刻み昆布 油揚げ 牛乳 豚肉 ★みそ	えだまめ 玉葱 ★ピーマン にんじん だいこん ねぎ	三温糖 米 強化米 米ぬか油 心 さつまいも お月見大福(さつまいも)	660 27.3 21.7 2.8	768 31.6 24.5 3.3	
18	水	 ごはん	さんまの塩焼き れんこんのきんぴら 秋なすの味噌汁		牛乳 さんま さつまいも 油揚げ ★みそ	にんじん れんこん さやいんげん ★なす 玉葱 ☆しらたき	米 強化米 米ぬか油 三温糖 ★じゃがいも	619 26.2 24.8 2.1	711 28.4 25.7 2.3	
19	木	 ごはん	手作りのソースカツ 野菜のおかかあえ 玉ねぎのみそ汁		牛乳 ☆豚肉 たまご かつお節 生揚げ ★みそ	ほうれんそう キャベツ ☆もやし にんじん 玉葱 こまつな	米 強化米 薄力粉 パン粉 米ぬか油 中さら糖 ウスターソース	610 28.6 17.8 2.7	729 33.7 20.0 3.2	
20	金	 ごはん	いわしバーグ 野菜のチャプチェ えびボールスープ オレンジ		牛乳 豚肉 いわしバーグ エビボール	にんじん ★ピーマン キャベツ ほうれんそう 玉葱 干し椎茸 オレンジ	米 強化米 はるさめ ごま油 三温糖	583 26.1 13.8 2.2	693 30.5 15.1 2.8	
24	火	 チキンカレー	ブロッコリーサラダ ヨーグルト		☆鶏肉 スキムミルク 牛乳 ソフトチキン水煮 ヨーグルト	にんじん 玉葱 グリーンピース ブロッコリー ★きゅうり 黄ピーマン トマトピューレ	米 強化米 米ぬか油 ★じゃがいも カレールー ウスターソース ごま油 三温糖	651 25.1 18.7 2.7	791 29.5 20.9 3.2	
25	水	新人戦(1日目)のため給食なし								
26	木	新人戦(2日目)のため給食なし								
27	金	新人戦(予備日)のため給食なし								
30	月	 ごはん	納豆 ポテトの野菜みそ和え 南蛮汁		牛乳 納豆 ☆豚肉 ★みそ 生揚げ	★玉葱 にんじん パセリ だいこん ねぎ	米 強化米 ★じゃがいも 米ぬか油 三温糖	640 28.5 23.1 2.1	772 34.0 26.6 2.6	

※ 食材の都合等により、献立内容及び食材の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

★=地元産の食材
☆=福島県産の食材

米=地元産
牛乳=福産福島県産

