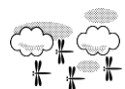


令和3年



# 9月分予定献立表



羽生市学校給食センター

日	曜	こんだて名		使用材料名	栄養価		
		主食 つけるもの	飲み物		kcal	g 蛋白質	
(1)	水	ごはん	牛乳	おうさまのみそしる	人参 和風だし みそ 豆腐 ほうれん草 油揚げ モロヘイヤ 食塩	小 669	33.5
				かんぱちのたつたあげ ★とりごぼうピラフのぐ (メロンパン)	(かんぱち でん粉 しょうゆ 生姜(アレルゲン:小麦 大豆)) 米油 菜種油 鶏肉 人参 ごぼう マッシュルーム コンソメ 食塩 こしょう 炒り卵(アレルゲン:卵 大豆) グリンピース (小麦粉 砂糖 ショートニング 生クリーム イースト 小麦たんぱく マーガリン ベーキングパウダー 食塩(アレルゲン:小麦 大豆 乳))	中 822	38.2
2	木	メロン パン	牛乳	ミネストローネ ハンバーグ きのこソース	菜種油 人参 玉ねぎ じゃがいも スープストック こしょう トマトケチャップ トマトピューレー トマト マカロニ キャベツ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 植蛋 砂糖 食塩 チキンエキス 香辛料(アレルゲン:小麦 豚肉 鶏肉))	678	23.8
				れいとうみかん なつやさいカレー	みかん 菜種油 にんにく 生姜 豚肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす じゃがいも カレー粉 カレールー(アレルゲン:小麦) スープストック トマトケチャップ ウスターソース トマト 枝豆 大豆	825	28.6
(3)	金	ごはん	牛乳	ウインナーとこまつなのソテー ひゅうがなつゼリー	菜種油 フランク(アレルゲン:豚肉) 人参 小松菜 しょうゆ 食塩 こしょう (日向夏 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 でん粉 ビタミンC)	610	19.9
				とうふとなめこのみそしる	豆腐 なめこ 和風だし みそ わかめ とうがらし	776	24.2
(6)	月	ごはん	牛乳	コーンフライ さんしよくそぼろ (ちゅうかめん)	(とうもろこし 小麦粉 ショートニング パン粉 フライミックス粉 植物油 植蛋 砂糖 食塩(アレルゲン:小麦 大豆)) 米油 豚肉 しょうが 上白糖 しょうゆ 酒 炒りたまご(アレルゲン:卵 大豆) 枝豆 (小麦粉 食塩 かんすい(アレルゲン:小麦))	859	31.6
				もやしラーメンじる	菜種油 生姜 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ 中華だし 醤油 ラーメンの素(アレルゲン:小麦 大豆 豚肉) 鶏がらスープ しょうゆ 酒 メンマ(アレルゲン:小麦 大豆) もやし 長ねぎ 片栗粉	640	25.0
7	火	ちゅうか めん	牛乳	スパイシーポテト アスパラガスのソテー	じゃがいも 米油 カレー粉 バブリカパウダー チリパウダー 食塩 こしょう 菜種油 フランク(アレルゲン:豚肉) 人参 アスパラガス コーン スープストック 食塩 こしょう	817	30.8
				いとくまぼこのちゅうかスープ ごもくバオズ(2コ)	人参 豆腐 玉ねぎ キャベツ 糸かまぼこ 中華だし しょうゆ 食塩 こしょう ほうれん草 ごま油 (豚肉 小麦粉 玉ねぎ 高野豆腐 ひじき 鶏肉 パン粉 でん粉 えび 植蛋 しょうゆ 砂糖 食塩 (アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 豚肉 えび))	567	22.5
(8)	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのチャブチェ	菜種油 しょうが 豚肉 しょうゆ 酒 人参 たけのこ しいたけ コンソメ 上白糖 こしょう オイスターソース(アレルゲン:小麦 大豆) 春雨 ピーマン ごま油 (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく(アレルゲン:小麦 大豆 乳))	715	26.8
				(しゃくパン) やさしいスープ	(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく(アレルゲン:小麦 大豆 乳)) 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう キャベツ	650	24.5
(9)	木	しゃくパン ジャム	牛乳	さけフライ ソース ナタデココポンチ (キャラメルパテ)	(さけ パン粉 小麦粉 食塩(アレルゲン:小麦 大豆 さけ)) 米油 中濃ソース パインアップル みかん もも カクテルゼリー(ぶどう サイダー風) ナタデココ (水あめ 砂糖 果糖脱脂練乳 ドロマイト カラメルシロップ でん粉(アレルゲン:乳))	799	29.5
				わふうかきたまじる とりにくのしおだれやき	しいたけ 人参 和風だし 酒 食塩 しょうゆ など 豆腐 片栗粉 卵 わかめ ほうれん草 (鶏肉 還元水あめ 植物油 食塩 米発酵調味料 レモン果汁 アンチヨビ にんにく ごま油 生姜 こしょう(アレルゲン:鶏肉 ごま))	584	26.8
(10)	金	ごはん	牛乳	キャベツとツナのソテー あさりのみそしる	菜種油 人参 キャベツ いんげん ツナ(アレルゲン:大豆) コンソメ 食塩 こしょう 豆腐 和風だし みそ あさり ほうれん草 長ねぎ	723	30.9
				メンチカツ ソース こまつなとしめじのにびたし とりにくとさといものうまに	(豚肉 玉ねぎ パン粉 パッター粉 食塩 こしょう ジンジャーパウダー(アレルゲン:小麦 豚肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 もやし しめじ 小松菜 和風だし 上白糖 みりん しょうゆ 油揚げ 四川黒ソース(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 ごま) (さば 食塩(アレルゲン:さば))	621	25.1
(13)	月	ごはん	牛乳	さばのしおやき おうとう	(黄桃 砂糖(アレルゲン:もも)) 菜種油 しょうが 豚肉 人参 玉ねぎ 竹の子 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ 三温糖 うずら卵 いか など キャベツ ほうれん草 片栗粉 ごま油	826	35.6
				ちゅうかどんのぐ はるまき	(玉ねぎ キャベツ もやし 人参 たけのこ 植物油 だん粉 小麦粉 ショートニング 植蛋 しょうゆ 春雨 食塩 砂糖 鶏肉 こしょう 小麦粉 糖類 大豆油(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 米油 にんにく 人参 もやし 小松菜 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ ごま油 ごま	638	24.9
(14)	火	ごはん	牛乳	いためナムル (はちみつパン) ポトフうに	フランク(アレルゲン:豚肉) 人参 玉ねぎ 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう ワイン じゃがいも マッシュルーム 米粒麦 キャベツ ブロッコリー	842	30.9
				ほうれん草グラタン	(牛乳 ほうれん草 マカロニ プロセステーズ ベーコン ベシメルソース 乳製品 ソテーオニオン マーガリン 食塩 香辛料(アレルゲン:小麦 大豆 乳 豚肉))	599	21.4
16	木	はちみつ パン	牛乳	れいとうマンゴー (ちやめし) (ジョア(プレーン))	(マンゴー) (精米 しょうゆ 米発酵調味料 醸造酢 食塩 かつおエキス ぶどう糖 砂糖(アレルゲン:小麦 大豆)) (脱脂粉乳 砂糖 クリーム 乳酸カルシウム ビタミンD(アレルゲン:乳))	728	25.1
				とんじる やさしいコロッケ ソース	菜種油 豚肉 ごぼう 人参 大根 じゃがいも 和風だし みそ 豆腐 長ねぎ (じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース 砂糖 醤油 食塩 ワイン 大豆油 こしょう パン粉 パッターミックス(アレルゲン:小麦 大豆)) 米油 中濃ソース	639	18.8
☆ (17)	金	ちやめし ジョア	牛乳	★ごぼうサラダ	(ごぼう マヨネーズ しょうゆ 砂糖 ごま かつおだし 発酵調味料 焼きあごだし 醸造酢 食塩 植物油 香辛料 (アレルゲン:卵 大豆 小麦 ごま)) コーン	808	23.1

※ ( ) するしの日、おわんが2こつきます。  
 ※ ☆するしの日、特別献立です。  
 ※ **太字のもの**は、学校配品です。  
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。  
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。  
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料のアレルゲンについて  
 中華だし(大豆 鶏肉 豚肉 ごま) スープストック(大豆 豚肉 ゼラチン)  
 コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)  
 中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)  
 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつきます。  
 ※ ★のついている日は、**かみかみメニュー**です！  
**意識して「よかんて」食べる日にしましょう！**

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

おもに体をつくるはたらき(あか)	おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ)	おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつくる 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの
赤色のなかま 	黄色のなかま 	緑色のなかま 

日	曜	こんだて名		使用材料名	栄養価		
		主食 つけるもの	飲み物		kcal	g 蛋白質	
☆ (21)	火	ごはん	牛乳	おつきみだんごじる	しいたけ 人参 和風だし しょうゆ 白玉だんご など ほうれん草 長ねぎ	590	23.9
				しろみざかなフライ ソース とりにくといんげんのいためもの ぶたにくともやしのちゅうかスープ ポークしゅうまい(小2中3コ)	(ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 食塩(アレルゲン:小麦 大豆)) 米油 中濃ソース 菜種油 しょうが 鶏肉 人参 いんげん 春雨 酒 中華だし 上白糖 しょうゆ 菜種油 しょうが 豚肉 しいたけ 人参 キャベツ 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ など もやし 長ねぎ ごま油 (豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 しょうが 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 小麦粉 還元水あめ(アレルゲン:小麦 豚肉))	774	30.4
(22)	水	ごはん	牛乳	ピーフンのオイスターソースいため ほうれんそうとじゃがいものみそしる	菜種油 ベーコン 人参 玉ねぎ 食塩 しょうゆ オイスターソース(アレルゲン:小麦 大豆) こしょう もやし ピーフン 人参 豆腐 和風だし じゃがいも 油揚げ みそ ほうれん草	604	21.5
				かんぱちのたつたあげ ★れんこんとごぼうのもの うずらたまごのすましじる	(かんぱち でん粉 しょうゆ 生姜(アレルゲン:小麦 大豆)) 米油 菜種油 鶏肉 さつま揚げ れんこん 人参 ごぼう しいたけ こんにやく 和風だし 三温糖 みりん しょうゆ 人参 えのきたけ 和風だし 食塩 しょうゆ 酒 うずら卵 ほうれん草 わかめ	794	27.0
(24)	金	ごはん	牛乳	あかうおのさいきょうやき ★ひじきごはんのぐ (ソフトめん)	(赤魚 米発酵調味料 みそ 砂糖 食塩 酒 醸造酢 ウコン(アレルゲン:大豆)) 菜種油 鶏肉 しいたけ 人参 笹かまぼこ ひじき 和風だし 上白糖 みりん しょうゆ 酒 油揚げ いんげん (小麦粉 食塩(アレルゲン:小麦))	656	31.9
				カレーうどんじる ささかまぼこのいそべあげ(小1中2コ) キャベツとコーンのソテー	豚肉 人参 玉ねぎ 和風だし しょうゆ みりん カレールー(アレルゲン:小麦) カレー粉 など 小松菜 長ねぎ 片栗粉 (スケソウダラ 澱粉 砂糖 食塩 みりん 酒) 米油 小麦粉 片栗粉 あおりの 食塩 菜種油 人参 キャベツ いんげん コーン コンソメ 食塩 こしょう 菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 食塩 しょうゆ ほうれん草 がんもどき(アレルゲン:大豆 ごま) 卵	808	36.4
(27)	月	ごはん	牛乳	やさいソテー ヨーグルト (しゃくパン)	菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 玉ねぎ 小松菜 コンソメ 食塩 こしょう (脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム(アレルゲン:乳 ゼラチン)) (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく(アレルゲン:小麦 大豆 乳))	579	27.7
				コーンポタージュ チキンカツ ソース ほうれんそうとツナのソテー (チョコレートパテ)	菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	742	34.4
28	火	ソフト めん	牛乳	コーンポタージュ チキンカツ ソース ほうれんそうとツナのソテー (チョコレートパテ)	菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	670	28.6
				おやこに やさしいソテー ヨーグルト (しゃくパン)	菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 食塩 しょうゆ ほうれん草 がんもどき(アレルゲン:大豆 ごま) 卵 菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	863	36.8
(29)	水	ごはん	牛乳	おやこに やさしいソテー ヨーグルト (しゃくパン)	菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 食塩 しょうゆ ほうれん草 がんもどき(アレルゲン:大豆 ごま) 卵 菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	635	28.1
				コーンポタージュ チキンカツ ソース ほうれんそうとツナのソテー (チョコレートパテ)	菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 食塩 しょうゆ ほうれん草 がんもどき(アレルゲン:大豆 ごま) 卵 菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	801	34.3
30	木	しゃくパン ジャム	牛乳	コーンポタージュ チキンカツ ソース ほうれんそうとツナのソテー (チョコレートパテ)	菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 食塩 しょうゆ ほうれん草 がんもどき(アレルゲン:大豆 ごま) 卵 菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	705	29.2
				おやこに やさしいソテー ヨーグルト (しゃくパン)	菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 食塩 しょうゆ ほうれん草 がんもどき(アレルゲン:大豆 ごま) 卵 菜種油 人参 玉ねぎ こしょう スープストック 牛乳 クリームコーン 脱脂粉乳 粉チーズ マッシュルーム クリームシチュー(アレルゲン:小麦 大豆 乳 鶏肉 豚肉) パセリ (鶏もも肉 パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 植蛋 食塩 こしょう(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉)) 米油 中濃ソース 菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 いんげん ほうれん草 ツナ コンソメ 食塩 こしょう (水あめ 砂糖 カカオマス 練乳 ココアパウダー ヘム鉄(アレルゲン:乳))	883	36.4
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数20回)					平均栄養価	633	25.7
						800	31.1

## 9月給食だより

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。  
 暦の上では、もう秋になりましたが、まだまだ残暑のきびしい日が続きます。  
 休み明けということもあり、夏の疲れも出やすい時期です。体調を崩さないよう、  
 一日三食のバランスのよい食事と、「早ね・早おき・朝ごはん」を  
 心がけるなどして、体調管理には十分注意しましょう。

### 今月の羽生産食材

- ・米
- ・玉ねぎ
- ・なす
- ・モロヘイヤ
- ・ほうれん草
- ・宝蔵寺みそ

今年の十五夜は  
9月21日(火)です。

## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんご  
 やすすき、里いもなどを供えて、月見をする風習があります。  
 この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いち  
 ばんきれいな月」として眺めてきました。

### 今月の特別メニュー

- ☆17日(金)  
三田ヶ谷小学校  
リクエスト
- ☆21日(火)  
お月見献立

## ★モロヘイヤ★

ねばねばとした食感が特徴の「モロヘイヤ」  
 は、羽生市特産の野菜です！  
 その昔、どんな薬を飲んでも治せなかった  
 エジプトの王様の病気を治したことから、  
 「**王様の野菜**」と呼ばれるようになったそうで  
 す。栄養たっぷりの**モロヘイヤ**に、ぴったりの  
 名前です。

### お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。  
 食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。