

令和4年9月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		
	★ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム えだまめ		カレールー	あぶら	705
	ふくじんづ 福神漬				だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが				833
	フルーツゼリーミックス				みかん もも パイン		マスカットゼリー		
5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	はるま 春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ		でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	638
	きゅうりともしの中華あえ				きゅうり もやし とうもろこし		さとう	ごまあぶら ごま	750
	とうにゅうちゅうか 豆乳中華スープ	ベーコン とうふ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが			ごまあぶら	
6 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	さんまのみぞれ煮	さんま					だいこん	さとう でんぷん	691
	こんぶ 昆布あえ		こんぶ				キャベツ きゅうり		822
	えだまめ 枝豆じゃが	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ		じゃがいも さとう		
7 水	こがた 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		
	や 焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ		めん	あぶら	631
	たまごま ウインナーの卵巻き	たまご ウインナー					さとう でんぷん		765
	れいとう 冷凍みかん						みかん		
かく 角チーズ(中学校)		チーズ							
8 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	しろ 白ごまつくね(小2個、中3個)	とりにく とりレバー			たまねぎ		パンこ でんぷん さとう	ごま	621
	わふう 和風サラダ ●和風ドレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	758
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		かぼちゃ はねぎ	だいこん えのきたけ				
9 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	さといも 里芋コロッケ ●卓上ソース	とりにく					さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	709
	ひじきとじゃこのふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき しらすぼし	にんじん			さとう		827
	じゅうごやじる 十五夜汁	うずらたまご かまぼこ		にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ				
つきみ だんご 月見団子						こめこ さとう			
12 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	さばの塩焼き	さば							690
	きぼ だいこん 切り干し大根のさっぱりあえ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		さとう	ごま	818
	さつまいも さつまいも汁	とりにく とうふ みそ		はねぎ	だいこん ごぼう		さつまいも		
13 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	ツナピラフの具	ツナ			たまねぎ とうもろこし えだまめ			あぶら	
	シーフードチャウダー	ベーコン いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム		ベシャメルソース ホワイトルー		635
	てつく にしおしん ★手作り西尾市産いちごのカップケーキ	とうにゅう			いちご 		ホットケーキミックス こめこホットケーキミックス さとう いちごジャム	あぶら	793
こざかな ちゅうがっこう アーモンド小魚(中学校)		いわし				さとう	アーモンド		
14 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	ぶたにく いた 豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ		さとう		637
	こまつな 小松菜ともやしののりあえ		のり	こまつな	もやし		さとう		752
	とうがんと どり だんご あじ とうがんと鶏団子の味わい汁	とりだんご とうふ		にんじん ほうれんそう	しいたけ とうがん				
15 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		
	きびなごのかりかりフライ		きびなご		しょうが		さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	703
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり えだまめ			ノンエッグマヨネーズ	841
	●ノンエッグマヨネーズ								
から ピリ辛なべ	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう ぶなしめじ キムチ キャベツ					


令和4年9月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
16 金	きしめん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 きつねきしめん <small>しる</small> の汁 いか <small>てん</small> 天ぷら なし <small>なし</small> 梨		ぎゅうにゅう		えのきたけ	きしめん		645 763	26.2 30.7
20 火	ご飯 <small>はん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> まぐろとさつまいものレモンがらめ 茎わかめのサラダ ●香味塩ドレッシング なすと高野豆腐のみそ汁 <small>しる</small>	まぐろ	ぎゅうにゅう		レモン	ごはん でんぷん こめこ さつまいも さとう	あぶら	702 833	27.0 31.3
21 水	ご飯 <small>はん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> ささみ大葉フライ 小松菜のたくあんあえ かき玉汁 <small>たまご</small>	とりにく	ぎゅうにゅう	おおば	うめ	ごはん パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	676 796	28.9 33.5
22 木	サンドイッチパンズパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ コールスローサラダ ●コールスロドレッシング マセドアンスープ 【ぶどうゼリー】	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	パン さとう でんぷん		685 826	25.2 30.3
26 月	ご飯 <small>はん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> いわしの八丁みそ煮 <small>に</small> しそひじきあえ 野菜と生揚げのうま煮 <small>に</small>	いわし みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ		ごはん さとう		662 787	26.9 31.2
27 火	ご飯 <small>はん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 炒り豆腐の包み焼き <small>つつ や</small> やみついきゅうり 豚汁 <small>ぶたじる</small> 【ヨーグルト】(中学校)	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	ごはん さとう		652 817	27.2 32.4
28 水	ご飯 <small>はん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 焼き餃子(小2個、中3個) ホイコーロー にら玉スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら	659 801	24.9 29.8
29 木	ご飯 <small>はん</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> にんじんそぼろ混ぜご飯の具 子持ちししゃもフリッター (小2個、中3個) けんちん汁	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ	ごはん さとう		683 854	27.2 33.1
30 金	ソフトめん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 カレーソース 青のりポテトビーンズ オレンジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん カレールウ		686 881	26.9 33.8


- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



2022年の十五夜は9月10日です。

月見団子
満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理
十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



きぬかつぎ

基準値 上段 小学校	650	21~32
下段 中学校	830	26~42