



令和4年度 9月 よていにとんでてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価	中学校栄養価	備考	給食が休みの学校
		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
		ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる				
1木	わかめごはん 牛乳 赤魚の照り焼き ごまあえ とん汁	牛乳,わかめ,あかうお,ぶた肉,木綿豆腐,米みそ	ごま,ほうれん草,にんじん,もやし,ごぼう,はくさい,だいこん,ねぎ	精白米,ごま,三温糖,米油,さといも	600 kcal 28.0 g 15.8 g 2.3 g	716 kcal 33.2 g 17.8 g 2.9 g	防災の日	桜小34年
2金	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) ぶたキムチ かきたま汁	牛乳,ぶた肉,ナルト,絹ごし豆腐,たまご	とうもろこし,白菜キムチ,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,しょうが,ごま,つな,まいたけ,しめじ	精白米,小麦粉,パン粉,じゃがいも,大豆油,米油,ごま油,三温糖,てんぷん	702 kcal 27.0 g 22.5 g 2.5 g	847 kcal 32.6 g 26.8 g 3.2 g		桜小1256年
5月	ごはん 牛乳 ハヤシチュー 海そうサラダ 杏仁フルーツ	牛乳,わかめ,ちくわ,ぶた肉	みかん,パイナップル,黄桃,きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト	精白米,杏仁豆腐,ゼリー,ごま,ドレッシング,有塩バター,じゃがいも,生クリーム	648 kcal 18.7 g 15.7 g 2.5 g	789 kcal 21.7 g 18.5 g 3.1 g	残量ゼロの日	
6火	麦ごはん 納豆 牛乳 ごぼうサラダ 肉じゃが 梨	牛乳,納豆,ぶた肉,厚揚げ	ごぼう,にんじん,しょうが,玉ねぎ,干し椎茸,枝豆,梨	精白米,米粒麦,ごま,ドレッシング,米油,じゃがいも,三温糖	727 kcal 25.4 g 24.2 g 1.7 g	885 kcal 30.5 g 29.4 g 2.0 g	地場産物の日	
7水	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル しょうゆワンタン	牛乳,ぶた肉,大豆,赤みそ,ナルト	にんにく,しょうが,ほうれん草,にんじん,もやし,だいず,もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,米油,三温糖,ごま,ごま油,ドレッシング,ワタナ	634 kcal 27.9 g 18.9 g 2.8 g	771 kcal 34.0 g 22.8 g 3.7 g		藤小12年 桜小1北小3年 角中23年 北角中3年
8木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 カラフルサラダ 沢煮椀	牛乳,とり肉,チーズ,ぶた肉	レモン,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,にんじん,干し椎茸,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,水菜,だいこん	精白米,てんぷん,大豆油,三温糖,ドレッシング	635 kcal 26.9 g 20.5 g 2.7 g	758 kcal 31.7 g 24.0 g 3.4 g		桜小1234年 角中23年 北角中3年
9金	ごはん 牛乳 肉だんご(2個) きのこパンネのソテー コーン卵スープ	牛乳,ぶた肉,とり肉,ロースハム,ばらベーコン,たまご	しめじ,エリンギ,玉ねぎ,にんにく,マッシュルーム,小松菜,とうもろこし,にんじん	精白米,有塩バター,ペンマカロニ,生クリーム,てんぷん,ごま油	683 kcal 24.3 g 23.1 g 2.6 g	794 kcal 27.3 g 25.6 g 3.1 g		角中23年 北角中3年
12月	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミソース 豆苗サラダ だんご汁 十五夜デザート	牛乳,とり肉,ぶた肉,大豆,ひよこ豆,チーズ,ロースハム	マッシュルーム,枝豆,だいこん,ごぼう,にんじん,干し椎茸,ねぎ	精白米,三温糖,ドレッシング,白玉だんご,米油,ゼリー	735 kcal 28.2 g 20.6 g 2.4 g	880 kcal 33.9 g 24.1 g 2.9 g	十五夜&お誕生給食	
13火	ごはん 牛乳 はるまき 八宝菜 フルーツゼリーあえ	牛乳,とり肉,ぶた肉,いかに,えび,かまぼこ,うずら卵	たけのこ,キャベツ,みかん,黄桃,パイナップル,しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,はくさい,干し椎茸,さやえんどう	精白米,春巻きの皮,春雨,大豆油,ゼリー,米油,ごま油,てんぷん	670 kcal 23.1 g 19.2 g 1.7 g	819 kcal 27.9 g 23.0 g 2.4 g		藤小3年
14水	麦ごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ(パックドレッシング) ABC野菜スープ	牛乳,ぶた肉,大豆,ひよこ豆,ばらベーコン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,パセリ,ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし,にんじん,キャベツ,もやし,干し椎茸	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ドレッシング,マカロニ	615 kcal 23.4 g 16.4 g 2.3 g	741 kcal 28.1 g 18.4 g 2.8 g		桜小6年
15木	ごはん 牛乳 とり肉のしょうゆみそ漬け焼き れんごんのピリカラみそ炒め チンゲン菜のスープ	牛乳,とり肉,ぶた肉,赤みそ,えび,絹ごし豆腐	れんごん,にんじん,玉ねぎ,チンゲンサイ,ねぎ	精白米,米油,三温糖,ごま油,ごま	601 kcal 29.9 g 16.1 g 2.0 g	716 kcal 35.7 g 18.2 g 2.4 g		角小1年・横小5年 桜小6年・藤小6年 桜小1北小6年
16金	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) ひじきの炒り煮 もやし汁 牛乳プリン④のみ	牛乳,アジ,油揚げ,青大豆,すひじき,ぶた肉,赤みそ	にんじん,干し椎茸,にんにく,玉ねぎ,もやし,ねぎ,とうもろこし	精白米,小麦粉,パン粉,大豆油,米油,三温糖,じゃがいも,ごま,プリン	667 kcal 24.6 g 21.3 g 2.4 g	844 kcal 30.3 g 26.1 g 3.1 g	まごわやさしい献立	角小5年 藤小6年・桜小1北小6年
19日	敬老の日							
20火	ごはん 牛乳 ぶた肉のオーロラ和え 春雨入りサラダ 大根のみそ汁	牛乳,ぶた肉,赤みそ,かに風味かまぼこ,木綿豆腐,油揚げ	きゅうり,にんじん,もやし,えのきたけ,だいこん,はくさい,ねぎ	精白米,てんぷん,大豆油,三温糖,ざらめ,春雨,ドレッシング,じゃがいも,プリン	740 kcal 29.3 g 22.8 g 2.8 g			全中
21水	麦ごはん お魚ふりかけ 牛乳 たまご焼き 切干大根の炒り煮 カレーうどん	牛乳,かつおぶしのり,たまご,さつまあげ,ぶた肉,油揚げ	切干大根,にんじん,干し椎茸,玉ねぎ,ごま,つな,ねぎ,しょうが,にんにく	精白米,米粒麦,ごま,米油,三温糖,うどん	673 kcal 23.5 g 19.6 g 2.8 g	797 kcal 26.6 g 22.2 g 3.4 g		藤小5年 北小12年
22木	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) ぶた肉とごんにゃくのピリ辛みそ炒め えびとなめこのスープ	牛乳,ホキ,ぶた肉,赤みそ,えび,たまご	ごぼう,にんじん,なめこ,ほうれん草,玉ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉,てんぷん,大豆油,米油,三温糖,ごま油,ごま	647 kcal 27.2 g 19.8 g 2.1 g	777 kcal 32.5 g 23.3 g 2.5 g		横小4年
23日	秋分の日							
26月	ごはん 牛乳 チキンみそカツ 五目きんぴら 野菜チャンポン	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉,かまぼこ,いかに,えび,うずら卵	ごぼう,れんごん,にんじん,ねぎ,玉ねぎ,もやし,キャベツ	精白米,大豆油,米油,三温糖,ごま油	683 kcal 30.8 g 20.0 g 3.0 g	821 kcal 36.9 g 23.3 g 3.5 g		
27火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のツナ和え 元気ボールスープ	牛乳,さば,みそ,わかめ,ツナ,とり肉	ごま,つな,にんじん,玉ねぎ,もやし,たけのこ,チンゲンサイ,はくさい,ねぎ,干し椎茸	精白米,砂糖,ごま油,春雨	637 kcal 27.2 g 21.1 g 2.3 g	789 kcal 34.1 g 26.0 g 2.9 g		桜小
28水	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き チャプチェ さつまいもと油ひのみそ汁	牛乳,とり肉,ぶた肉,木綿豆腐,赤みそ	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,青ピーマン,はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ	精白米,米油,春雨,ごま油,さつまいも,油ひ	613 kcal 28.0 g 15.4 g 2.1 g	734 kcal 33.1 g 17.6 g 2.8 g		角小1年
29木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2個) もやしの中華あえ ジャー جان豆腐	牛乳,ぶた肉,とり肉,わかめ,かに風味かまぼこ,ぶた肉,大豆,厚揚げ	もやし,きゅうり,にんじん,たけのこ,ねぎ,にら,干し椎茸,にんにく,しょうが	精白米,ぎょうざの皮,ドレッシング,三温糖,ごま油,てんぷん	691 kcal 27.4 g 23.0 g 2.4 g	807 kcal 32.1 g 25.8 g 3.1 g		角小3年 横小6年 北小12年 角中1年
30金	麦ごはん 牛乳 ボークカレー ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳,ヨーグルト,ぶた肉,チーズ	みかん,パイナップル,黄桃,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,とうもろこし,にんにく,しょうが,玉ねぎ	精白米,米粒麦,生クリーム,ドレッシング,米油,じゃがいも	692 kcal 20.1 g 20.6 g 1.9 g	853 kcal 23.8 g 24.8 g 2.4 g		横小6年

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※太字の食品は角田市産を使用しています。

※④は小学校・⑤は中学校です。

※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。



今月の目標 「食生活の見直しをしよう」

9月の平均栄養

学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
小学校	基準値 650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
平均値	665kcal	26.1g	19.8g	3.4mg	358mg	2.4g
小学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
中学校	基準値 830kcal	31.0g	23.0g	4.0mg	450mg	2.5g未満
平均値	802kcal	31.1g	23.2g	4.5mg	399mg	3.0g



学校給食使用食材放射能検査について (R4.6.21~R4.8.23日分)

角田市では、学校給食の使用食材のうち2~4種類を選定し、食品モニター(RADIQFS300)で測定しています。検査食材の検査結果は、全て不検出でした。

～ 今回の検査食材 ～

- ・精白米 (角田市)・・・入荷ごと
- ・牛乳 (宮城県)・・・2週間ごと
- ・から (宮城県)
- ・ねぎ (茨城県)
- ・白菜 (宮城県)
- ・キャベツ (宮城県・岩手県)
- ・きゅうり (角田市)

*詳しくは角田市ホームページに測定結果を掲載していますので、ご覧ください。