



令和5年 9月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

おめぐる給食
パシチャレデー

かみかみデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	金	クラッカー (いちごジャム)				クラッカー			671	765	
		牛乳	牛乳			ジャム					
		ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ		りんご たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	なたね油	トマトケチャップ トマトピューレー しょうゆ みりん			
		キャベツとコーンのサラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ			23.4
マカロニのスープ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	なたね油	白ワイン チキンコンソメ スープストック ガラスープ しょうゆ				
4	月	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	米 でんぶん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	583	764
		牛乳	牛乳								
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	21.7	27.4
		ぶどうゼリー					ゼリー				
5	火	ごはん				米			622	807	
		牛乳	牛乳								
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん		てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末		
		オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ ポン酢 けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	23.4	27.7
さつまいもとにらのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にら にんじん	たまねぎ	さつまいも						
6	水	コッペパン				パン			582	748	
		牛乳	牛乳								
		かぼちゃのクリーム煮	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ ポタージュ粉末 スープストック ガラスープ		
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油	酢	24.5	30.8
なし				なし							
7	木	えびとコーンのピラフ	えび バラベーコン(乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	554	757
		牛乳	牛乳								
		杏仁フルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	杏仁豆腐				
		ABCスープ	鶏肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	21.4	27.7
8	金	ごはん				米			634	837	
		牛乳	牛乳								
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	酒 トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ		
		ゆで野菜 かんぎつドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン			ドレッシング	26.6	33.8
とうがんのスープ	焼き豚 (乳・鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	たけのこ とうがん たまねぎ 干しいたけ		なたね油	ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料				
11	月	ごはん				米			606	813	
		牛乳	牛乳								
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん ざやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも ごんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢	28.6	36.9
かえりの磯煮(小学校・中学校)		煮干し あおのり			砂糖		しょうゆ 酢				
12	火	萩ごはん			ゆかり	えだまめ	米		酒 こんぶ風味調味料	596	787
		牛乳	牛乳								
		肉団子と野菜の煮物	肉だんご		にんじん ざやいんげん	たけのこ ごぼう しめじ	ごんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	23.4	29.6
オレンジ				オレンジ							
13	水	セルフエビカツバーガー(全粒粉パン)				全粒粉パン					
		(エビカツ)	エビカツ					なたね油			
		(ごぼうサラダ)	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	594	742
		牛乳	牛乳								
卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん		チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	26.9	34.7		
冷凍みかん				みかん							
14	木	ごはん				米			595	775	
		牛乳	牛乳								
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢	28.8	35.9
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいごん ごぼう たまねぎ		なたね油	酒 けずりぶし(だし)				



給食では緊急時や何かの都合でごはんを炊くことが出来ないのための、主食用のクラッカーを備蓄しています。

今月は9月1日の防災の日に合わせて、給食で主食用クラッカーを出します。

災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り

生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから

自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



「もしもの時」に備えましょう



令和5年 9月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

15の給食

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料ほか	栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)			小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
15	金	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒 こんぶ(だし) みりん	620	826
		牛乳		牛乳							
		野菜のかき揚げ	ロースハム(乳・鶏卵なし)		かぼちゃ	コーン たまねぎ	てんぷら粉	なたね油			
		しっぽううどん汁	豚肉 油揚げ すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん	23.9	31.2
19	火	ごはん				米				593	751
		牛乳		牛乳							
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	25.9	30.4
20	水	かきたま汁	鶏卵		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
		ミルクパン(小学校、中学校)					ミルクパン			629	825
		牛乳		牛乳							
		なすとフレッシュトマトのミートスパゲティ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ パジル(粉)		
21	木	ハムサラダ	ロースハム(乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	27.2	35.6
		オレンジ				オレンジ					
		ごはん				米				674	874
		牛乳		牛乳							
22	金	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ			にんじん	たまねぎ きゅうり	マカロニ ジャがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	22	27.6
		エッグフリーマヨネーズ									
		わかめスープ	すまき(鶏卵なし)	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ			チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ		
25	月	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 ジャがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレーパウダー(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	645	848
		牛乳		牛乳							
		海そうサラダ		海そう	赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり			ドレッシング	24.7	30.6
		冷凍みかん				みかん					
26	火	小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
		コッペパン					パン			587	737
		牛乳		牛乳							
		オムレツ	オムレツ								
27	水	ツナサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 酢	27.3	34.1
		野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉 白いんげん豆		にんじん	セロリ たまねぎ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ		
		マーマレード					ジャム				
		マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	627	825
28	木	牛乳		牛乳							
		もやし中華サラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	23.7	30.3
		お月見ゼリー(小学校・中学校)					お月見ゼリー				
		ミルクパン(小学校、中学校)					ミルクパン			640	838
29	金	牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームパスタ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ペネ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター	白ワイン スープストック ビーフコンソメ チキンコンソメ ポタージュ粉末	25.8	33.0
		ブロッコリーのアーモンドサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢		
		オレンジ				オレンジ					
29	金	ごはん				米				656	852
		牛乳		牛乳							
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん		
		大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん ずりぶし(だし)	29.4	36.5
29	金	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ みかん	じゃがいも		けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
		冷凍みかん									
		ごはん				米				633	845
		牛乳		牛乳							
29	金	鶏肉とレバーの甘辛煮	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でんぷん 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒		
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう こまつな	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	28	35.9
		野菜70gのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。
 ※都合により、献立は変更することがあります。
 ※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
 ※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。
 ※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米 ねぎ パセリ のり みそ オクラ



給食センターホームページに
 もたちに人気のメニューなど給食の
 おすすめレシピを掲載しています。



9月8日(金)の「ヤンニョムチキン」も載っています♪