令和5年度9月献立表

玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの（あか） 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの（みどり） 3群 カロテン	4群 ビタミンC	ちからやねつのもとになるもの（きいろ） 5群 炭水化物	6群 しぼう	その他の材料	<アレルギー特定原材料> 表示義務（7品目） 推奨表示（21品目）	栄養価 エネルギー (kcal)	
1	金	ごはん（日本あじめぐり『神奈川県』）					ごはん				小	608
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	759
		しらす入り卵焼き	たまご　とうにゅう	しらす		ねぎ			白だし　酒 塩	卵　大豆　えび　かに 小麦	幼	468
		かまぼこごはんの具	かまぼこ　こうやどうふ あぶらあげ		にんじん	えだまめ ほししいたけ	さとう	なたね油	しょうゆ　みりん　酒 和風だし	大豆　小麦		
		けんちん汁	とうふ かつおふんまつ		にんじん	だいこん　こんにゃく ほししいたけ　ごぼう　ねぎ	さといも	なたね油	かつお厚削り節 だし昆布　しょうゆ	小麦　大豆		
		（幼小）ミニアセロラゼリー					ゼリー					
		（中）アセロラゼリー					ゼリー					
4	月	ごはん					ごはん				小	650
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	790
		ハンバーグ照り焼きソース	ぶたにく とりにく　だいず			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ		しょうゆ みりん　酒	豚　鶏　大豆　小麦	幼	469
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズタイプ	酢 しょうゆ	小麦　大豆　ごま		
		かぼちゃの味噌汁	なまあげ みそ		かぼちゃ　にんじん こまつな	たまねぎ			かつお厚削り節 だし昆布	大豆		
5	火	背割りコッペパン					コッペパン			小麦　乳　大豆	小	574
		牛乳		牛乳						乳	中	720
		ウインナーケチャップソース	ウインナー				さとう		ケチャップ　ソース 赤ワイン	豚　大豆	幼	447
		焼きそば	ぶたにく だいずミンチ		にんじん にら	キャベツ　もやし	ちゅうかめん	なたね油	ソース	小麦　豚　大豆		
		わかめスープ	とりにく	わかめ	チンゲンサイ	もやし　えのき ねぎ　ほししいたけ		ごま	塩　しょうゆ 鶏がらだし	鶏　ごま 小麦　大豆		
6	水	ごはん					ごはん				小	636
		ジョア（マスカット）		ジョア						乳	中	779
		みそだれ焼き肉	ぶたにく みそ			たまねぎ　しょうが ねぎ　にんにく	さとう	ごま ごま油	酒　しょうゆ こしょう	豚　小麦　大豆　ごま	幼	436
		切り干し大根のキムチ和え				きりぼしだいこん きゅうり　もやし			キムチ和えの素 しょうゆ	小麦　大豆　りんご		
		ワンタンスープ	とりにく		にんじん にら	きゃべつ　たまねぎ	ワンタン		鶏がらだし　しょうゆ こしょう	鶏　小麦　大豆		
7	木	食パン（おはなし給食「１４ひきのかぼちゃ」）					しょくパン			乳　小麦　大豆	小	641
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	790
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ　さとう こむぎこ　じゃがいも	なたね油		小麦　大豆	幼	502
		かんてんサラダ			あかパプリカ	かんてん もやし　きゅうり		ドレッシング		りんご　大豆 小麦　鶏　豚		
		コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	じゃがいも　たまねぎ コーン　コーンクリーム	こめこ	バター	こしょう　コンソメ　塩こうじ ガーリックパウダー	乳		
		あんこ					あずき さとう　こくとう		塩			
8	金	ごはん（和食給食）					ごはん				小	667
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	785
		さばのみそだれがけ	さば みそ			しょうが	さとう こくとう		酒　しょうゆ みりん　塩	さば　小麦　大豆	幼	520
		五目豆	だいず　かつおふんまつ さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	なたね油	しょうゆ　酒	大豆　小麦		
		かき玉汁	たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ	かたくりこ		かつお厚削り節　酒　みりん だし昆布　しょうゆ	卵　小麦　大豆		
		金田さんちのきゅうり漬け				きゅうり しょうが	さとう		しょうゆ　酢 塩	小麦　大豆		
11	月	ごはん					ごはん				小	712
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	839
		手作りチーズケーキ	たまご	クリームチーズ ヨーグルト			さとう こむぎこ			乳　卵　小麦	幼	539
		こんにゃくサラダ				こんにゃく　コーン きゃべつ　きゅうり		ドレッシング		小麦　大豆　ごま		
		手作りトマトハヤシライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ　しめじ にんにく	こくとう こめこ	バター なたね油	ケチャップ　塩こうじ　しょうゆ　ソース デミグラスソース　コンソメ　赤ワイン	豚　乳　小麦　大豆 鶏		
12	火	うどん					うどん			小麦	小	594
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	760
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	なたね油		小麦	幼	486
		きんぴら	こうやどうふ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	みりん　しょうゆ	大豆　小麦 ごま		
		五目うどん汁	ぶたにく　なると あぶらあげ	にぼしこ	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ　たまねぎ			酒　みりん　だし昆布 さば厚削り節　しょうゆ	豚　小麦　大豆 さば　えび　かに		
13	水	ごはん					ごはん				小	643
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	768
		厚揚げのチリソース炒め	なまあげ ぶたにく		ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　ねぎ	さとう かたくりこ	なたね油 ごま油	ケチャップ　しょうゆ　酒 トウバンジャン　鶏がらだし	小麦　大豆　鶏 ごま　豚	幼	464
		春雨中華サラダ			にんじん	はるさめ　もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ	小麦　大豆 ごま		
		豆乳ごまみそスープ	とりにく　みそ とうにゅう		にら　チンゲンサイ にんじん	だいこん ねぎ　えのき		ごま ごま油	トウバンジャン　鶏がらだし 酒　こしょう	鶏　大豆　鶏 ごま		
14	木	ゆめロール					ゆめロール			乳　小麦　大豆	小	637
		ジョア（いちご）		ジョア						乳	中	818
		スパニッシュオムレツ	たまご ウインナー	チーズ			じゃがいも さとう	マヨネーズタイプ	塩　こしょう	卵　大豆　乳 豚	幼	441
		イタリアンサラダ			あかパプリカ	コーン きゃべつ　きゅうり		ドレッシング		りんご　大豆 小麦　鶏　豚		
		さつまいものクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ	さつまいも こめこ	バター なたね油	塩こうじ　コンソメ　ガーリックパウダー 白ワイン　塩　こしょう	鶏　乳		
15	金	ごはん（群馬県の郷土料理『こんにゃくのきんぴら』）					ごはん				小	606
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	747
		ししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ		ソース	小麦　魚卵	幼	478
		こんにゃくのきんぴら			にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう	なたね油	みりん しょうゆ　トウバンジャン	小麦　大豆		
		じゃがいもとたまねぎの味噌汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのき	じゃがいも		かつお厚削り節 だし昆布	大豆		
		納豆	なっとう						たれ	小麦　大豆		
19	火	バンズパン					バンズパン			乳　卵　小麦　大豆	小	647
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	780
		手作りポテトグラタン	ウインナー	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	コーン	じゃがいも こめこ	バター	塩　こしょう　コンソメ 塩こうじ	豚　大豆　乳	幼	510
		ツナサラダ	まぐろ			きゃべつ　たまねぎ きゅうり	さとう	マヨネーズタイプ	酢　レモン果汁 塩			
		野菜卵スープ	たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	かたくりこ		しょうゆ　酒　コンソメ 塩　こしょう　ガーリックパウダー	卵　小麦　大豆		

令和5年度9月献立表

玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類 ち、にく、ほねになるもの（あか） 1群 たんぱく質	2群 無機質	からだのちょうしをととのえるもの（みどり） 3群 カロテン	4群 ビタミンC	ちからやねつのもとになるもの（きいろ） 5群 炭水化物	6群 しぼう	その他の材料	<アレルギー特定原材料> 表示義務（7品目） 推奨表示（21品目）	栄養価 エネルギー (kcal)	
20	水	ごはん					**ごはん**				小	643
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	773
		いわしの蒲焼き	いわし				かたくりこ さとう	なたね油 ごま	しょうゆ みりん	小麦　大豆　ごま	幼	488
		豚肉となすの味噌炒め	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	**なす　たまねぎ**	さとう	なたね油	しょうゆ	豚　小麦　大豆		
		高野豆腐の味噌汁	こうやどうふ みそ　かつおふんまつ	にぼしこ こんぶふんまつ	**こまつな**	だいこん　**ねぎ** えのき			塩こうじ	大豆　えび　かに		
21	木	こめっこぱん　玉小リクエスト「海藻サラダ」					こめっこぱん			乳　小麦　大豆	小	629
		牛乳			ぎゅうにゅう					乳	中	805
		ローストチキン	とりにく			しょうが　にんにく			しょうゆ 酒	鶏　小麦　大豆	幼	505
		海藻サラダ		かいそう		コーン　だいこん **きゅうり**		ドレッシング		ごま　鶏　小麦　大豆		
		ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト　パセリ	きゃべつ　にんにく **たまねぎ**	じゃがいも マカロニ	なたね油	トマトピューレ コンソメ　塩　こしょう	乳　小麦　大豆 豚		
		チョコクリーム					チョコクリーム			乳　大豆		
22	金	麦ごはん					むぎ**ごはん**				小	731
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	876
		コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ コーン　**たまねぎ**	さとう	マヨネーズタイプ	酢　レモン果汁 塩		幼	525
		ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	**たまねぎ** にんにく　しょうが	じゃがいも	なたね油	カレールウ ソース　ケチャップ	豚　小麦　乳　大豆 鶏　やまいも　バナナ　りんご		
		梨				なし			塩			
25	月	ごはん　世界の料理『フィリピン』					**ごはん**				小	592
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	733
		焼きしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	かたくりこ　さとう こむぎこ	ごま油	しょうゆ	豚　大豆　小麦　ごま	幼	438
		アドボ	とりにく		にんじん	**たまねぎ** にんにく	さとう じゃがいも		酢　みりん しょうゆ	鶏　小麦　大豆		
		シニガン風スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	**たまねぎ　なす** きゃべつ　えのき　にんにく		なたね油	こしょう　コンソメ レモン果汁	豚		
26	火	背割りコッペパン					せわりコッペパン			乳　小麦　大豆	小	625
		牛乳			ぎゅうにゅう					乳	中	730
		ミルメークいちご					ミルメークいちご				幼	464
		スパイシーチキン	とりにく			たまねぎ にんにく	こめこ さとう	マヨネーズタイプ なたね油	ケチャップ　チリパウダー ソース　塩　こしょう	鶏		
		ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	**たまねぎ**	じゃがいも	バター	塩　こしょう コンソメ	豚　大豆　乳		
		野菜コンソメスープ			にんじん	きゃべつ　コーン **たまねぎ**　だいこん		なたね油	コンソメ　塩　こしょう ガーリックパウダー			
27	水	ごはん					**ごはん**				小	639
		牛乳			ぎゅうにゅう					乳	中	760
		さけのきのこあんかけ	さけ			しめじ　えのき	さとう かたくりこ	ごま油	みりん　塩 酒　しょうゆ	鮭　小麦　大豆 ごま	幼	488
		きゃべつときゅうりの浅漬け				きゃべつ　**きゅうり**		ごま	塩　浅漬けの素	大豆　小麦　ごま		
		豚汁	ぶたにく とうふ　みそ	にぼしこ	にんじん	だいこん　こんにゃく **ねぎ　ごぼう**	じゃがいも	なたね油	かつお厚削り節 酒　だし昆布	豚　大豆 えび　かに		
28	木	ラーメン					ちゅうかめん			小麦	小	649
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	750
		手作りドーナツ	とうにゅう				ホットケーキミックス	なたね油		小麦　大豆	幼	541
		わかめサラダ		わかめ		きゃべつ　もやし **きゅうり**		ドレッシング		小麦　大豆　ごま		
		坦々味噌ラーメンスープ	なると　みそ　だいずミンチ ぶたにく　とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	もやし　たまねぎ **ねぎ**　しょうが　にんにく		ごま油 ごま	鶏がらだし　トウバンジャン　かつお厚削り節 だし昆布　鶏豚湯　こしょう　塩	豚　大豆　鶏 ごま		
29	金	ごはん　行事食『十五夜』　玉小リクエスト『からあげ』					**ごはん**				小	703
		牛乳		ぎゅうにゅう						乳	中	835
		鶏のからあげ	とりにく			しょうが　にんにく	かたくりこ こむぎこ	なたね油	しょうゆ 酒	鶏　小麦　大豆	幼	602
		（小中）たくあんの甘酢和え				**きゅうり**　きゃべつ もやし　たくあん	さとう	ごま ごま油	酢	ごま　小麦　大豆		
		お月見汁	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん **ねぎ**	もち さといも		かつお厚削り節　酒 だし昆布　しょうゆ　塩	鶏　小麦　大豆		
		お月見ゼリー					ゼリー			オレンジ		

栄養価（月平均）　小学校　エネルギー 641kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 22.3g　食塩 2.5g
中学校　エネルギー 780kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 27.6g　食塩 3.1g
幼稚園　エネルギー 491kcal　たんぱく質 19.7g　脂質18.8g　食塩 1.8g

★ごはん

★かぼちゃ

★ねぎ

にら

こまつな

★きゅうり

＊都合により、献立及び食材料の変更をすることがあります。ご了承下さい。
＊給食の献立には、地場産(佐波伊勢崎産・群馬県産)の食材を取り入れています。
＊太字は、玉村産・伊勢崎産です。

9月の地場産の食材
（★は玉村産）

★なす

★たまねぎ

ごぼう

【アレルギー表示について】
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※　献立表のアレルギー表示については、特定原材料の28品目を表示しています。
　特定原材料表示義務7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）
　特定原材料推奨表示21品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド）（同一工場内、または同一ラインでアレルゲンを含む商品を作っている場合についての表示はしていません。）
※　給食用の麺類・すいとんは工場内でそばの製造をしています。（製造ラインは別）
※　小魚・海藻類は、エビ・カニなどの魚介類が混ざっている可能性があります。
※　そば・ピーナッツ・種実（ごまを除く）・木の実類・キウイフルーツは、アレルギーの新規発症の原因になりやすい食べ物のため、原則として使用を控えています。
※　食物アレルギー等で材料の使用量等詳しい内容を確認したい方は、玉村町学校給食センターまでご連絡ください。（TEL：65−6706）
＜　「食物アレルギー対応マニュアル」群馬県教育委員会　（H25.9）より　＞