



9月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
2	月	マーボーナス丼 きゅうりの南蛮漬け	○	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ ニ ら なす きゅうり	米 大麦 油 さとう で んぷん	849 29.5
3	火	焼き豚チャーハン ポテトチーズ餃子 わかめスープ	○	牛乳 焼き豚 鶏肉 豆腐 わかめ チーズ	ねぎ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ コーン	米 大麦 じゃがいも 油 餃子皮 小麦粉	755 26.8
4	水	ごはん ねぎだれ焼き鯖(サバ) 豆腐とえのきのみそ汁 からしあえ	○	牛乳 サバ 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	しょうが ねぎ えのきたけ も やし キャベツ にんじん	米 さとう こま 油	772 36.4
5	木	夏野菜のトマトスパゲッティ 糸寒天サラダ 明日葉チーズケーキ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 大 豆 みそ 寒天 クリーム チーズ 卵 生クリーム	にんにく セロリ 玉ねぎ トマ ト なす 黄ピーマン スッキー ニ きゅうり キャベツ にんじ ん 明日葉粉 レモン	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	882 33.5
6	金	★菊花ごはん ししゃもの南蛮漬け ちくわぶ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 ししゃ も 厚揚げ	しめじ 食用菊 さやいんげん ねぎ にんじん 大根 えのきた け	米 油 さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも ちく わぶ	809 36.9
7	土	ソース焼きそば スパイシーナッツ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 青のり ヨー グルト 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ も やし みかん缶 バイン缶 桃缶	油 中華麺 カシューナツ ツ さとう	829 27.9
10	火	きびごはん 鮭(サケ)のみそマヨ焼き 磯香あえ 呉汁	○	牛乳 サケ みそ 油揚げ のり 大豆 厚揚げ	にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	米 きび マヨネーズ こ んにゃく	776 38.7
11	水	ピロシキサンド コーンシチュー ひじきサラダ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ 豆 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ ひじき 大豆 調理乳	しょうが にんにく もやし に んじん キャベツ ニら 玉ねぎ コーン きゅうり	パン 油 春雨 でんぷん じゃがいも 小麦粉 パ ター さとう	808 28.8
12	木	★里芋ごはん 野菜の梅あえ 鶏ごぼう汁 ★お月見みたらし団子	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚 げ	さやいんげん キャベツ きゅう りにんじん 練梅 ごぼう 大 根 ねぎ	米 油 里芋 さとう ち くわぶ こんにゃく 白玉 でんぷん	775 27.6
13	金	ジャージャー麺 コーンポテトサラダ アセロラ寒天ゼリー	○	牛乳 豚肉 みそ 寒天	もやし きゅうり しょうが 干 しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 玉ねぎ にんにく コーン	中華麺 油 さとう でん ぷん じゃがいも アセロ ラジュース サイダー	873 31.7
17	火	玄米入りごはん 鰯(イワシ)のトマトパン粉焼き さわやかレモンドレサラダ 冬瓜と鶏ひき肉のスープ	○	牛乳 イワシ チーズ 鶏 肉	にんにく 玉ねぎ トマト キャ ベツ もやし にんじん レモン とうがん ねぎ コーン 小松菜	米 玄米 油 パン粉 さ とう	754 30.2
18	水	コクうま焼肉丼 チゲスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん ニら たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ キムチ	米 さとう こま 油 で んぷん	815 32.2
19	木	ごはん のりの佃煮 厚焼き卵 鮭入り石狩汁 もやしの香味あえ	○	牛乳 卵 サケ 厚揚げ みそ 油揚げ のり	しょうが にんじん 玉ねぎ 干 しいたけ 大根 ねぎ もやし 小松菜 にんにく	米 油 じゃがいも さと う こんにゃく	784 35.3
20	金	キャロットライスのクリームソースかけ 鶏肉入りさっぱりサラダ	○	牛乳 鶏肉 チーズ 調理 乳	にんじん にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり もやし	米 大麦 油 パター 小 麦粉 さとう	809 26.7
24	火	豚キムチ丼 カリカリ油揚げのサラダ トックスープ	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	しょうが にんにく キムチ 玉 ねぎ にんじん もやし ねぎ ニら きゅうり キャベツ 大根 白菜	米 油 さとう こま で んぷん トック(もち)	757 27.5
25	水	はちみつレモントースト 小松菜とエリンギのソテー チリコンカン	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大 豆 いんげん豆	レモン もやし 小松菜 エリン ギ にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン 黄ピーマン	パン マーガリン はちみ つ さとう 油 小麦粉 じゃがいも	779 32.9
26	木	定期テストです。ファイト一発！					
27	金	味しみキャベツのホイコーロー丼 ワンタンスープ 冷凍パイ	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 パイン	米 大麦 油 さとう で んぷん じゃがいも ワン タン皮	779 32.7
30	月	ごはん 鶏つくね いろどり金平 里芋のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 おから ひじ き わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ れんこん ピーマン 赤ピーマン	米 さとう パン粉 でん ぷん じゃがいも 油 里 芋	766 31.5
				* 食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。		今月の平均 798kcal 31.5g	学校給食摂取基準(12~14歳) 830kcal 27~42g