



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 1人あたり 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>	
1	木	チキンカレーライス コーンサラダ フルーツパンチ	○	牛乳 鶏肉 粉寒天 (だし:鶏がら)	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 福神漬 キャベツ もやし 黄桃 みかん パイナップル	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 油 バター サイダー	917 25.1
2	金	五目うどん ちくわの天ぷら 豚しゃぶサラダ 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ 油揚げ 青のり (だし:さば節、かつお節、昆布)	人参 小松菜 さやいんげん たけのこ 白菜 キャベツ ねぎ 玉葱 椎茸 冷凍みかん	うどん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま油	763 30.3
5	月	青椒肉絲丼 わかめサラダ 青梗菜としめじの卵スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 (だし:鶏がら)	人参 ビーマン 赤ビーマン 青梗菜 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 油 ごま	808 33.5
6	火	キムタクご飯 魚のごまだれ焼き からし和え 貝だくさんみそ汁	○	牛乳 サバ 豆腐 味噌 (だし:さば節)	小松菜 人参 たくわん キムチ しょうが もやし しめじ 大根	米 麦 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 三温糖 ごま油 ごま	759 32.5
7	水	セサミトースト ガーリックトースト ツナドレサラダ チキンとトマトのシチュー	○	牛乳 鶏肉 ツナ (だし:鶏がら)	人参 パセリ 小松菜 トマト ピューレ にんにく もやし とうもろこし 玉葱 しめじ グリーンピース	食パン ジャガイモ 砂糖 小麦粉 マーガリン ごま油 バター	804 25.3
8	木	親子丼 こんにゃく和え じゃが芋のみそ汁 くだもの	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 (だし:かつお削り)	人参 小松菜 みつば 玉葱 しめじ もやし きゅうり ねぎ 巨峰	米 麦 こんにゃく 三温糖 でん粉 ジャガイモ 油 ごま油	784 30.6
9	金	菊花ご飯 菊花しゅうまい アーモンド和え すまし汁	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 (だし:かつお削り)	人参 小松菜 みつば 椎茸 菊 玉葱 しょうが キャベツ もやし 大根	米 麦 しゅうまいの皮 こんにゃく アーモンド粉 麩 ごま ごま油	801 34.2
12	月	五目チャーハン ワカサギの磯辺揚げ 塩ナムル 広東スープ	○	牛乳 ワカサギ 卵 焼き豚 豚肉 豆腐 青のり (だし:鶏がら)	人参 小松菜 青梗菜 ねぎ 椎茸 グリーンピース もやし にんにく たけのこ 白菜	米 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごま油	765 30.4
13	火	じゃこ菜ご飯 厚焼き卵 ごま酢和え 吉野汁	○	牛乳 卵 鶏肉 しらす 油揚げ かまぼこ (だし:かつお削り)	人参 小松菜 みつば 玉葱 椎茸 キャベツ もやし 菜めしの素	米 こんにゃく くず粉 麩 ごま 三温糖 砂糖 油 ごま油	768 33.6
14	水	あんかけ焼きそば 中華和え フルーツ杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 ハム イカ エビ 粉寒天 (だし:鶏がら)	人参 小松菜 にんにく しょうが たけのこ もやし 玉葱 白菜 きゅうり みかん 黄桃 パイナップル	中華麺 でん粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 油 アーモンドエッセンス	870 30.4
15	木	里芋ご飯 鶏の照り焼き わかめとしらすの酢の物 お月見団子汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ しらす (だし:かつお削り)	ねぎ かぼちゃ 人参 しょうが きゅうり もやし 白菜 ごぼう 巨峰	米 里芋 白玉粉 でん粉 三温糖 砂糖 ごま ごま油 油	808 33.0
16	金	ごぼうのハヤシライス ハニーサラダ カフェモカゼリー	○	牛乳 生クリーム 豚肉 アガー (だし:鶏がら)	人参 トマトピューレ にんにく しょうが 玉葱 ごぼう しめじ きゅうり キャベツ	米 小麦粉 ざらめ ジャガイモ はちみつ 砂糖 油 バター	898 25.0
20	火	たこ飯 西京焼き じゃこと水菜のレモン和え 京風すまし汁 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 生クリーム たこ 鶏肉 豆乳 湯葉 小豆 わかめ じゃこ アガー 味噌 (だし:かつお節、昆布)	人参 みつば 水菜 小松菜 椎茸 ごぼう しょうが きゅうり もやし レモン たけのこ 大根 ねぎ	米 麦 麩 砂糖 油 ごま油	803 34.9
21	水	チキンカツサンド さっぱりマカロニサラダ ジュリエンスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン (だし:鶏がら)	人参 パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ 梨	ミルクパン 小麦粉 パン粉 マカロニ ジャガイモ 砂糖 油 オリーブ油	831 33.7
23	金	麻婆豆腐丼 切り干し大根のナムル フルーツ白玉	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌 甜麺醬 (だし:鶏がら)	人参 ニラ 小松菜 椎茸 たけのこ ねぎ 切り干し大根 もやし 黄桃 パイナップル みかん	米 白玉粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油 油	894 29.9
26	月	中華おこわ 春巻き ひじき入りサラダ ニラ玉スープ	○	牛乳 卵 豚肉 ツナ 豆腐 ひじき (だし:鶏がら)	人参 ニラ たけのこ 椎茸 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 ねぎ	米 餅米 春雨 春巻きの皮 三温糖 でん粉 ごま油 ごま油	849 29.5
27	火	パエリア スペイン風オムレツ オニオンドレッシングサラダ 野菜スープ	○	牛乳 卵 鶏肉 エビ イカ あさり ベーコン ウィナー (だし:鶏がら)	小松菜 人参 赤ビーマン パセリ トマト缶 玉葱 キャベツ とうもろこし セロリ	米 ジャガイモ 砂糖 オリーブ油 油 バター	832 33.5
28	水	メープルフレンチトースト かぼちゃサラダ ボークビーンズ	○	牛乳 卵 豚肉 ハム 大豆 (だし:鶏がら)	かぼちゃ 人参 トマトピューレ きゅうり キャベツ 玉葱 セロリ にんにく マッシュルーム	食パン メープルシロップ 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 ざらめ 油 バター	825 30.4
29	木	鮭ときのこのバター醤油ご飯 真砂揚げ ごま和え わかめのみそ汁	○	牛乳 鮭 鶏肉 レンズ豆 豆腐 わかめ 味噌 (だし:かつお削り)	人参 小松菜 しめじ 玉葱 しょうが もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 三温糖 ごま油 バター	798 35.3
30	金	大豆わかめご飯 カレーコロッケ おかか和え 沢煮椀	○	牛乳 豚肉 おかか 炊き込みわかめ 大豆 (だし:かつお節、昆布)	人参 水菜 玉葱 キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 椎茸 たけのこ	米 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま バター	786 28.7
				今月の平均			学校給食摂取基準(12~14歳)
				818 kcal 31.0 g			820kcal 25~40g

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。