



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 I栄養たんぱく質
				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	金	キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト (だし：鶏がら)	ピーマン 人参 ニラ キムチ 白菜 ねぎ もやし もも缶 パイン缶 みかん缶	米 ワンタンの皮 上白糖 米サラダ油 ごま油	762 28.2
4	月	わかめごはん 揚げ鮭のおろしソース ほうれん草とコーンのソテー 具だくさん汁	○	牛乳 鮭 木綿豆腐 油揚げ 炊き込みわかめ (だし：削り節)	ほうれん草 人参 ショウガ 大根 ねぎ コーン缶 ゴボウ 干し椎茸	米 麦 でん粉 上白糖 こんにゃく じゃが芋 ごま 米サラダ油 バター	801 34.8
5	火	麦ごはん 豚肉と生揚げの煮物 三色ごまサラダ	○	牛乳 豚肉 生揚げ	人参 さやインゲン 小松菜 赤ピーマン ショウガ 玉葱 干し椎茸 キャベツ 黄ピーマン	米 麦 じゃが芋 三温糖 こんにゃく 上白糖 ごま 米サラダ油	746 24.8
6	水	ソース焼きそば フルーツ白玉	○	牛乳 豚肉 花かつお 絹ごし豆腐 青のり (だし：さば節)	人参 にんにく 玉葱 もやし キャベツ 紅ショウガ もも缶 パイン缶 みかん缶	蒸し中華麺 白玉粉 上白糖 米サラダ油	864 32.2
7	木	鶏ねぎゴボウ丼 からし和え 大根の味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 (だし：削り節)	小松菜 人参 ショウガ ねぎ ゴボウ もやし 大根	米 麦 でん粉 三温糖 ごま 米サラダ油	898 29.5
8	金	キャロットピラフ 魚の変わりソース ひじきサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 メルルーサ ハム ひじき (だし：かつお削り)	人参 パセリ ピーマン 玉葱 セロリー コーン缶 胡瓜 枝豆	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 こんにゃく ごま ごま油 米サラダ油 バター	800 31.7
11	月	チリビーンズドック 小松菜サラダ カボチャのポターージュ	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 インゲン豆 生クリーム ベーコン ハム 鶏肉 牛乳 (だし：鶏ガラ)	ピーマン トマト缶 小松菜 人参 カボチャ にんにく セロリー マッシュルーム缶 コーン缶 キャベツ レモン	コッパパン 上白糖 メープルシロップ コーンスターチ 薄力粉 バター 米サラダ油	825 32.0
12	火	鶏五目ごはん 笹かまの二色揚げ けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 青のり 笹かまぼこ (だし：削り節)	人参 ゴボウ 大根 かぶ ねぎ	米 上白糖 小麦粉 こんにゃく 里芋 米サラダ油	770 33.8
13	水	カレーライス ツナドレサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ缶詰 (だし：豚骨・鶏ガラ)	人参 小松菜 にんにく 玉葱 ショウガ 大根 もやし コーン缶	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 バター 米サラダ油	834 27.4
14	木	麦ごはん 回鍋肉 ニラ玉スープ	○	牛乳 豚肉 甜麺醤 味噌 卵 豆板醤 (だし：かつお節)	ニラ にんにく ショウガ 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 ごま油 米サラダ油	724 28.3
15	金	ソースカツ丼 大豆とひじきの煮物 さつま汁	○	牛乳 豚肉 卵 さつま揚げ 大豆 鶏肉 ひじき (だし：削り節・だし昆布)	にんじん 葉ねぎ ゴボウ 大根 ショウガ	米 麦 小麦粉 パン粉 中ざら糖 米サラダ油	878 31.7
20	水	こぎつね寿司 和風肉団子スープ 抹茶ゼリー	○	牛乳 油揚げ 豚肉 卵 味噌 豆腐 しらす干し アガー 生クリーム 牛乳 (だし：削り節・だし昆布)	人参 干し椎茸 かんぴょう 枝豆 大根 ショウガ	米 餅米 三温糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	792 29.8
22	金	サーモンクリームパスタ ハニーサラダ	○	牛乳 ベーコン 鮭 チーズ 生クリーム 牛乳 (だし：鶏ガラ)	人参 ほうれん草 ブロッコリー にんにく 玉葱 しめじ キャベツ	スパゲッティ 薄力粉 じゃが芋 ハチミツ オリーブオイル バター 米サラダ油	794 30.4
25	月	ピピンバ 粟米湯(スーミータン)	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 (だし：鶏がら)	人参 ほうれん草 青梗菜 にんにく ショウガ ぜんまい もやし コーン缶	米 上白糖 でん粉 ごま 米サラダ油 ごま油	788 30.3
26	金	揚げパン シーザーサラダ ミネストローネ	○	牛乳 きなこ ベーコン 鶏肉 インゲン豆 粉チーズ (だし：鶏がら)	小松菜 赤ピーマン 人参 トマト ピーマン パセリ キャベツ コーン缶 玉葱 にんにく セロリー	ねじりコッパパン 上白糖 じゃが芋 シェルマカロニ 米サラダ油 バター	768 27.4
27	水	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 棒々鶏サラダ	○	牛乳 秋刀魚 鶏肉 味噌 (だし：だし昆布)	人参 ショウガ ねぎ もやし 胡瓜 にんにく	米 麦 三温糖 上白糖 ごま ごま油 米サラダ油	828 31.5
28	木	ちゃんこうどん チーズ入り竹輪の二色揚げ 巨峰	○	牛乳 豚肉 イカ エビ 竹輪 卵 チーズ 青のり (だし：鶏がら)	人参 小松菜 にんにく 白菜 ショウガ もやし ねぎ 干し椎茸	冷凍うどん 薄力粉 米サラダ油 ごま ごま油	761 31.0
29	金	チキンライス サウピカンサラダ 米粉のクラムチャウダー	○	牛乳 鶏肉 あさり 生クリーム 牛乳 (だし：鶏がら)	トマト缶 人参 小松菜 玉葱 パセリ にんにく キャベツ マッシュルーム缶 ピーマン グリーンピース 黄ピーマン	米 大麦 上白糖 バター 上新粉 じゃが芋 米サラダ油	886 27.7
				今月の平均 807 kcal 30.1 g		学校給食摂取基準(12~14歳) 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。

運動会の
応援献立