



# 9月 予定献立表



| 実施日 | 献立名   | 主な材料とその働き  |                                   |   |  |  |                                 | 栄養量             |              |           |           |
|-----|---|--|-----------------------------------|---|--|--|---------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|     |   | おもに体の組織をつくる  |                                   | おもに体の調子を整える   |  | おもにエネルギーとなる  |                                 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   | 1群   | 2群                                | 3群  | 4群   | 5群   | 6群                              |                 |              |           |           |
| 2月  | ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬 わかめサラダ <small>始業式</small>                                  | ぶたもも<br>レンズまめ  | 普通牛乳<br>カットわかめ                    | にんじん  | しょうが にんにく<br>たまねぎ 福神漬 きゅうり<br>キャベツ だいごん                                      | 水稲穀粒 (精白米)<br>じゃがいも 上白糖<br>薄力粉                       | 米ぬか油 有塩バター<br>ごま油               | 852             | 11.9         | 24.1      | 3.0       |
| 3火  | マヨコーントースト 牛乳<br>ビーンズスープ パシルポテト  | 若鶏もも パーコン<br>黄だいず ひよこめ                               | ピザチーズ (ホールドナー)<br>普通牛乳            | にんじん  | スイートコーン にんにく<br>キャベツ たまねぎ  | 食パン<br>じゃがいも   | マヨネーズ<br>米ぬか油 揚げ油               | 807             | 12.5         | 47.4      | 3.5       |
| 4水  | 奈良茶めし (奈良) 牛乳<br>鯖の西京焼き 吉野汁 (奈良)<br>くだもの <small>3年生<br/>修学旅行<br/>出発</small> | 黄だいず さわら<br>米みそ (淡色辛みそ)<br>若鶏もも 木綿豆腐                 | 刻みのり 普通牛乳                         | にんじん<br>ごまつな  | だいごん 乾しいたけ<br>根深ねぎ くだもの  | 水稲穀粒 (精白米)<br>三温糖 でん粉 (くず<br>でん粉)                    |                                 | 752             | 18.2         | 23.5      | 3.3       |
| 5木  | 五目チャーハン 牛乳<br>手作りジャンボシューマイ<br>野菜スープ   | ぶたひき肉 なた<br>鶏卵 いか ぶたもも<br>パーコン                       | 普通牛乳                              | にんじん<br>パセリ   | 根深ねぎ 乾しいたけ<br>グリーンピース たまねぎ<br>しょうが キャベツ                                      | 水稲穀粒 (精白米)<br>でん粉 しゅうまいの<br>皮                        | 米ぬか油 ごま油                        | 880             | 19.0         | 34.4      | 3.7       |
| 6金  | かき揚げ丼 牛乳<br>豆腐とわかめのみそ汁  | さくらえび (素干し)<br>黄だいず 焼き竹輪<br>絹ごし豆腐 油揚げ<br>米みそ (淡色辛みそ) | 普通牛乳<br>あおのり (素干し)<br>カットわかめ      | にんじん<br>糸みつば  | ごぼう たまねぎ 根<br>深ねぎ  | 水稲穀粒 (精白米)<br>薄力粉 でん粉 上白<br>糖                        | 揚げ油                             | 845             | 12.7         | 23.5      | 4.1       |
| 9月  | 菊花ご飯 牛乳 ししゃものごま焼き<br>切干大根とツナの和え物<br>えのき入りむらこ汁 <small>重陽の前旬</small>          | 鶏もも まぐろ類缶詰<br>鶏むね 鶏卵                                 | 牛乳<br>ししゃも                        | さやえんどう にんじん<br>ほうれんそう ごまつな                            | ぶなしめじ (生)<br>きく (菊のり) 切干し<br>だいごん (乾) キャベツ<br>だいごん えのきたけ                     | 水稲穀粒 (精白米)<br>上白糖 でん粉                                | 米ぬか油<br>炒りごま (白)<br>炒りごま (黒)    | 748             | 18.7         | 25.4      | 3.2       |
| 10火 | みそラーメン 牛乳 キャラメルポテト  | 米みそ (淡色辛みそ)<br>米みそ (赤色辛みそ)<br>ぶたひき肉                  | 普通牛乳                              | にんじん  | にんにく しょうが 根<br>深ねぎ キャベツ 緑豆<br>もやし スイートコーン                                    | 蒸し中華めん<br>さつまいも<br>上白糖                               | ごま油 米ぬか油<br>揚げ油 有塩バター           | 892             | 12.1         | 30.4      | 3.8       |
| 11水 | ご飯 牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め<br>じゃが芋とわかめのみそ汁<br>くだもの                                  | ぶた 木綿豆腐<br>米みそ (淡色辛みそ)<br>米みそ (赤色辛みそ)                | 普通牛乳<br>カットわかめ                    | にんじん<br>ごまつな  | にんにく 緑豆もやし<br>たまねぎ 根深ねぎ<br>くだもの  | 水稲穀粒 (精白米)<br>上白糖 でん粉<br>じゃがいも                       | 米ぬか油 ごま油                        | 752             | 15.7         | 25.7      | 3.3       |
| 12木 | チーズホットドッグ 牛乳<br>にんじんレタのサラダ<br>コーンシチュー <small>中秋の名月</small>                  | ウインナー<br>若鶏もも  | ピザチーズ 普通牛乳<br>調理用牛乳<br>生クリーム 粉チーズ | ごまつな<br>赤ピーマン<br>にんじん                                 | キャベツ きゅうり た<br>まねぎ スイートコーン<br>缶詰 スイートコーン缶<br>詰                               | コッパパン 上白糖<br>じゃがいも 薄力粉                               | 米ぬか油 有塩バター                      | 834             | 15.2         | 41.9      | 4.7       |
| 13金 | さつまいもごはん 牛乳 肉豆腐<br>お月見だんご (みたらし) <small>お月見<br/>さんぽ</small>                 | ぶたもも<br>木綿豆腐   | 普通牛乳                              | にんじん<br>かぼちゃペースト                                      | たまねぎ 乾しいたけ<br>キャベツ 根深ねぎ  | 水稲穀粒 (精白米)<br>さつまいも 三温糖<br>でん粉 白玉粉 上新粉<br>上白糖        | 米ぬか油                            | 861             | 15.0         | 18.2      | 4.6       |
| 17火 | 豚丼 牛乳 味噌汁<br>きゅうりとえのきの和え物   | ぶたもも 木綿豆腐<br>米みそ (淡色辛みそ)                             | 普通牛乳                              | にら<br>にんじん  | しょうが たまねぎ た<br>けのこ 緑豆もやし<br>きゅうり えのきたけ<br>にんにく                               | 水稲穀粒 (精白米)<br>車糖 (三温糖)<br>しらたき<br>でん粉 (じゃがいもで)       | ごま油                             | 772             | 16.7         | 21.3      | 3.4       |
| 18水 | スパイシーピラフ 牛乳 ポトフ くだもの  | ぶたもも<br>若鶏もも<br>ウインナー                                | 普通牛乳                              | にんじん  | たまねぎ グリンピースマッシュ<br>ルーム (水煮缶詰) スイートコーン<br>にんにく キャベツ くだもの                      | 水稲穀粒 (精白米)<br>じゃがいも                                  | 米ぬか油                            | 752             | 15.2         | 23.9      | 3.1       |
| 19木 | ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き<br>豚汁の和え <small>毎月19日は<br/>食育の日</small>                       | さんま ぶたもも<br>木綿豆腐 米みそ (淡<br>色辛みそ) 米みそ<br>(赤色辛みそ)      | 普通牛乳 刻みのり                         | にんじん<br>ほうれんそう  | ごぼう だいごん 根<br>深ねぎ 緑豆もやし<br>えのきたけ   | 水稲穀粒 (精白米)<br>でん粉 薄力粉 三温糖<br>じゃがいも こんにやく<br>上白糖      | 米ぬか油<br>炒りごま (白)<br>ごま油         | 873             | 14.7         | 30.0      | 3.9       |
| 20金 | スパゲッティミートソース 牛乳<br>ツナレタサラダ <small>連合陸上<br/>大会</small>                       | 黄だいず ぶたひき肉<br>まぐろ類缶詰                                 | 粉チーズ 普通牛乳                         | にんじん トマト加工品<br>(ピューレー) トマト<br>缶詰 (ホール、食塩無<br>添加) ごまつな | にんにく しょうが<br>たまねぎ マッシュ<br>ルーム (水煮缶詰)<br>キャベツ きゅうり                            | スパゲッティ<br>薄力粉<br>三温糖                                 | オリーブ油 米ぬか油<br>有塩バター             | 865             | 14.4         | 30.0      | 3.5       |
| 24火 | ゆかりご飯 牛乳<br>じゃが芋・大根のそぼろ煮 厚焼き卵 <small>中間審査</small>                           | ぶたひき肉<br>鶏卵 木綿豆腐 はん<br>ぺん                            | 普通牛乳                              | にんじん<br>さやいんげん<br>きょうな                                | しょうが<br>たまねぎ<br>だいごん   | 水稲穀粒 (精白米)<br>じゃがいも 三温糖<br>でん粉 上白糖                   | 米ぬか油                            | 829             | 15.2         | 24.2      | 3.6       |
| 25水 | かやご飯 牛乳 鯖の文化干し 呉汁<br>抹茶豆腐プリン <small>中間審査</small>                            | 若鶏もも 油揚げ ざば<br>文化干し 黄だいず ぶ<br>たもも 米みそ (赤色<br>辛みそ)    | 普通牛乳 アガー<br>生クリーム                 | にんじん  | ぶなしめじ ごぼう<br>だいごん 根深ねぎ   | 水稲穀粒 (精白米) つ<br>きこんにやく 三温糖<br>こんにやく 上白糖<br>豆腐 (調整豆腐) | 米ぬか油                            | 960             | 16.4         | 37.8      | 4.3       |
| 26木 | ジャージャー麺 牛乳<br>フルーツポンチ   | ぶたひき肉<br>米みそ (赤色辛みそ)                                 | 普通牛乳 粉寒天                          | にんじん  | 緑豆もやし きゅうり しょうが<br>乾しいたけ たけのこ (水煮缶詰)<br>根深ねぎ にんにく み<br>かん豆 もも缶詰 パインアップル<br>缶 | 蒸し中華めん<br>でん粉 上白糖                                    | 米ぬか油 ごま油<br>すりごま (白)            | 848             | 14.0         | 25.3      | 4.2       |
| 27金 | ご飯 牛乳 生揚げのチリソース煮<br>もやしのごまだれサラダ   | 若鶏もも 生揚げ<br>ぶたもも<br>米みそ (淡色辛みそ)                      | 普通牛乳                              | にんじん  | しょうが にんにく<br>たけのこ たまねぎ<br>根深ねぎ 緑豆もやし<br>きゅうり                                 | 水稲穀粒 (精白米) 三<br>温糖 でん粉 上白糖                           | 米ぬか油 ごま油<br>練りごま (白)<br>ごま (いり) | 781             | 16.0         | 31.1      | 2.8       |
| 30月 | こぎつねごはん 牛乳<br>大根と生揚げのみそ汁 抹茶ケーキ  | ぶたひき肉 油揚げ 生揚<br>げ 米みそ (淡色辛み<br>そ) 米みそ (赤色辛み<br>そ) 鶏卵 | 普通牛乳<br>カットわかめ<br>調理用牛乳           | にんじん  | しょうが だいごん ぶな<br>しめじ 根深ねぎ   | 水稲穀粒 (精白米) 三<br>温糖 上白糖 薄力粉                           | 米ぬか油 有塩バター                      | 865             | 13.8         | 31.3      | 3.9       |

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 830             | 15.1             | 29.1             | 3.7          | 359           | 122            | 2.9       | 256              | 0.54           | 0.59           | 30            | 5.7         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.0       | 300              | 0.50           | 0.60           | 30            | 6.5以上       |

・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。 \*くだものは梨・りんご・巨峰を予定しています。