



2013年  
9  
月  
の  
献  
立



日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギーKcal	たんぱく質g
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂			
2	月	○	チキンと豆のカレー くだもの わかめのかわりあえ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし くだもの	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	918	26.4	
3	火	○	揚げパン 野菜のスープ煮 カルピスゼリー	きなこ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ グリンピース みかん	パン 砂糖 じゃがいも	油	798	32.5	
4	水	○	麦ごはん 野沢菜ふりかけ くだもの 魚の焼づけ 具だくさんみそ汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	人参 野沢菜	生姜 ごぼう 白菜 ねぎ くだもの	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	794	38.0	
5	木	○	冷やしきねうどん 二色揚げ わかめサラダ トマト	油揚 卵 ちくわ	牛乳 のり わかめ	人参 トマト	きゅうり もやし キャベツ コーン	うどん 砂糖 小麦粉	油	792	30.2	
6	金	○	コーンピラフ じゃがいもとベーコンのスープ タンドリーチキン くだもの	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 くだもの	米 麦 じゃがいも	油 バター	843	33.6	
9	月	○	菊花ごはん むらくも汁 焼きししゃも ピリ辛和え	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ししゃも こんぶ わかめ	人参 小松菜	食用菊 しいたけ もやし きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 くず粉 でん粉	油	774	36.7	
10	火	○	麦ごはん 四川豆腐 大根サラダ トマト	豆腐 豚肉	牛乳	人参 トマト チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ 大根	米 麦 砂糖 でん粉 くず粉	油	784	29.7	
11	水	○	カレーパン ミネストローネスープ ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリー ぶどう ぶどうジュース	パン 小麦粉 じゃがいも	油	806	30.0	
12	木	○	麦ごはん かつおでんぶ 磯香あえ さんまのみそ煮 すましそうめん	かつお節 さんま みそ かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 もやし ねぎ	米 麦 砂糖 そうめん	油 ごま	875	37.1	
13	金	○	かきあげ丼 ゆかり漬 くだもの 麩とほうれんそうのすまし汁	えび ちくわ	牛乳 わかめ	人参 しそ ピーマン ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ コーン くだもの 大根 しいたけ もやし	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 麩	油	816	27.1	
17	火	○	麦ごはん かぼちゃのサブジ ヘルシーハンバーグ 春雨スープ	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ しいたけ もやし	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨	油	828	30.8	
18	水	○	五目あんかけやきそば 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白菜 もやし パイン 黄桃 みかん	中華めん 砂糖 でん粉	油	849	32.3	
19	木	○	ごまと青大豆のごはん 月見団子汁 魚の辛味焼 野菜のおかかあえ	大豆 かつお節 かじまぐる 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 パセリ かぼちゃ	ねぎ にんにく 生姜 もやし ごぼう	米 もち米 砂糖 白玉粉 上新粉	油 ごま	760	35.6	
20	金	○	二色おはぎ からし和え けんちん汁	きなこ 鶏肉 豆腐 油揚	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	856	30.5	
24	火	○	パンパン キャベツとじゃがいものスープ なすのグラタン	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト パセリ	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 ラザニア じゃがいも	油 バター	862	34.9	
25	水	○	親子丼 くだもの チンゲン菜ときのこのスープ	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ しいたけ グリンピース くだもの	米 麦 砂糖 でん粉	油	784	32.0	
26	木	○	芽かぶごはん もやしのごま酢 わかさぎのたつた揚げ 青菜とじゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚 豆腐 みそ	牛乳 めかぶ わかさぎ	人参 小松菜	生姜 もやし えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	841	34.6	
27	金	○	さつまいもごはん 魚の香味焼 野菜ソテー 沢煮椀	あじ ベーコン 豚肉 油揚	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく コーン もやし 大根 ねぎ しいたけ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま バター	765	33.5	
30	月	○	丸パン スライスきゅうり トマト チーズ入りメンチカツ ビーンズスープ	豚肉 豆腐 卵 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン パン粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	847	39.1	

※ 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

休みに給食用のエプロン、三角巾、給食袋、配膳台カバーを洗濯し、気持ちよく9月(9月2日(月))の給食がスタートできるようにしましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
9月 平均	821	32.8	24	3.2	397	295	0.52	0.63	34	3.9	6.4
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.5	0.6	35	3	6.5

