



平成 26 年度

# 9月 献立表



日	曜	牛乳	献立	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える			栄養価		
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	月	○	茄子のカレー・福神漬 フルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター	人参 トマト 缶	茄子 玉葱 にんにく 生姜 福神漬 みかん 缶 もも缶 パイン 缶	940	32.2	25.7	
2	火	○	わかめご飯 肉じゃが 味噌汁 <b>防災の日献立</b>	豚肉 さば節 豆腐 油揚げ 味噌	わかめ 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	人参 小松菜 さやいんげん	椎茸 玉葱 たけのこ 切干し大根 葱	769	28.8	16.0	
3	水	○	胚芽ご飯 鮭のチーズ焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	鮭 かつお節 油揚げ さば節 味噌	牛乳 チーズ	米	油	青ピーマン 南瓜 人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ もやし	798	40.5	20.5	
4	木	○	えび焼きそば ひじきのピリッとサラダ	えびいか ツナ 缶	牛乳 ひじき	中華めん 砂糖 でん粉	油	人参 青梗菜	生姜 にんにく 葱 たけのこ 椎茸 玉葱 もやし 胡瓜 キャベツ	746	31.1	21.0	
5	金	○	萩ご飯 さつま汁 ピーナッツ和え お月見団子 <b>十五夜献立</b>	さば節 鶏肉 生揚げ 味噌 豆腐	牛乳	米 黒米 さつまいも こんにゃく でん粉 砂糖 白玉粉 三温糖	ピーナッツ	さやいんげん 人参 ほうれん草	ごぼう 大根 舞茸 生姜 葱 キャベツ	798	26.3	17.0	
8	月	○	パエリア 鱈のラタティユソース 豆入りイタリアンスープ くだもの	鶏肉 あさり えび 鱈 ベーコン レンズ豆 いんげん豆 卵	牛乳 粉チーズ	米 麦 パン粉	油 バター オリーブ油	青ピーマン 人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース 茄子 スッキーニ とうもろこし くだもの	873	45.1	26.3	
9	火	○	菊の花入りしめじご飯 湯葉入りすまし汁 手作りさつまあげ ゆかり漬 <b>重陽の節句献立</b>	鶏肉 豆腐 卵 かつお節 湯葉 紅白あらははんぺん	牛乳 ひじき 昆布	米 もち米 麦 砂糖 でん粉	油	人参 ゆかり ほうれん草 三つ葉	椎茸 えのき しめじ 菊のり 玉葱 大根	867	33.8	28.3	
10	水	○	五目おこわ ワンタンスープ 中華サラダ	豚肉 ほたて	牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま油 白ゴマ	人参 ほうれん草	たけのこ グリンピース きくらげ 椎茸 生姜 にんにく 葱 白菜 もやし 胡瓜 キャベツ	707	25.1	18.0	
11	木	○	エッグトースト ABCスープ ベーコンドレッシングサラダ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	パン じゃが芋 ABCマカロニ 砂糖	マヨネーズ 油	パセリ 人参	玉葱 ピクルス キャベツ 胡瓜 大根	761	27.7	36.6	
12	金	○	ごまと青大豆のご飯 わかさぎのたつた揚げ きのこと野菜のおろし和え 味噌汁 <b>敬老の日献立</b>	青大豆 かつお節 さば節 味噌 生揚げ	牛乳 わかめ わかさぎ	米 もち米 砂糖 でん粉	黒ゴマ油	小松菜 人参	生姜 白菜 えのき しめじ 大根 玉葱	760	31.7	20.7	
16	火	○	こぎつねご飯 いわしのつみれ汁 わかめのかわり和え くだもの	鶏肉 油揚げ さば節 鱈 味噌	牛乳 昆布 わかめ	米 麦 三温糖 里芋 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	人参 小松菜	大根 葱 生姜 胡瓜 もやし くだもの	749	31.0	19.7	
17	水	○	きびご飯 酢豚 野菜のナムル ミルクゼリー	豚肉	牛乳 アガー 生クリーム	米 きび じゃが芋 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	人参 青ピーマン ほうれん草	玉葱 にんにく 椎茸 生姜 たけのこ もやし 白菜 もも缶	893	28.8	25.6	
18	木	○	胚芽ご飯 魚のみそマヨネーズ焼 きのことたっぷりそぼろ汁 もやしのゴマ酢和え <b>郷土食 長野</b>	信州サーモン 味噌 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	米 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	マヨネーズ 油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜	玉葱 マッシュルーム 生姜 えのき 切干し大根 しめじ 舞茸 葱 胡瓜 もやし	775	35.7	21.2	
19	金	○	鶏肉とキノコのスパゲティ もやしサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター	人参 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ 椎茸 えのき グリンピース もやし 胡瓜 舞茸	867	32.7	36.0	
22	月	○	マーボー丼 冬瓜スープ	豚肉 味噌 豆腐 卵	牛乳	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	人参 なら	にんにく 生姜 たけのこ 椎茸 葱 冬瓜 えのき もやし 玉葱	847	35.7	27.1	
24	水	○	吹き寄せご飯 秋刀魚の黒酢あん すまし汁 くだもの <b>秋分の日献立</b>	鶏肉 秋刀魚 さば節 紅白あらははんぺん	牛乳	米 もち米 小麦粉 米粉 三温糖	栗油	人参 青梗菜	しめじ 椎茸 グリンピース 生姜 えのき 大根 葱 くだもの	841	32.6	32.4	
25	木	○	ちりめんご飯 筑前煮 むらくも汁	鶏肉 さば節 卵 豆腐	しらす干し 牛乳 昆布	米 こんにゃく 里芋 三温糖 でん粉	白ゴマ油	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 ごぼう 蓮根 たけのこ 椎茸 葱	745	30.1	19.2	
26	金	○	ハムカツサンド レンズ豆のスープ もやしとコーンのサラダ	ハム 卵 レンズ豆	牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	人参 さやえんどう	にんにく 生姜 玉葱 もやし 胡瓜 とうもろこし キャベツ	752	31.5	25.9	
29	月	○	めかぶご飯 ししゃもの南蛮漬 磯香和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ さば節 味噌 生揚げ	めかぶ 牛乳 ししゃものり わかめ	米 もち米 麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉	油 白ゴマ	人参 ほうれん草	生姜 葱 もやし 大根 玉葱	838	38.1	26.6	
30	火	○	回鍋肉丼 生きくらげと豆腐のスープ 黒蜜ハバロア	豚肉 味噌 ゼラチン ていめい醬 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳 生クリーム	米 麦 砂糖 でん粉 黒砂糖	油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 椎茸 玉葱 たけのこ 葱 キャベツ もやし きくらげ	835	33.7	22.9	

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

\*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。

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	820	30	25~30	450	4	300	0.5	0.6	35	140	3	6.5	3
今月の平均	808	32.6	27.1	401	3.6	334	0.6	0.6	35	134	4	6.7	3.4