

平成29年 9月			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	金	スパイシーチキンカレー オニオンドレッシングサラダ カルピスゼリー	○	鶏肉 レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 寒天 カルピス	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし コーン みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	緑黄色野菜
4	月	冷やしきつねうどん ちくわの二色揚げ キャベツのごま味噌和え	○	油揚げ ちくわ 卵 味噌	牛乳 あおのり	人参 小松菜	しいたけ きゅうり もやし キャベツ	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま	淡色野菜
5	火	麦ごはん さばの味噌煮 野菜のあっさり和え 吉野汁	○	さば 味噌 かつお節	牛乳 昆布	小松菜 人参	しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま	果物
6	水	米粉パン キャベツのハンバーグ 青梗菜のソテー ポテトミルクスープ	○	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 青梗菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし クリームコーン コーン	パン パン粉 じゃがいも	油 バター	海藻類
7	木	きじやき丼 白菜漬け 生揚げのみそ汁	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参	白菜 きゅうり ゆず 大根 えのき ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉		種実類
8	金	【重陽の節句献立】菊花寿司 にぎすのから揚げ いもっこ汁 巨峰	○	油揚げ ニギス 豚肉 豆腐	牛乳	人参 絹さや	しいたけ 菊 ごぼう 大根 ねぎ 巨峰	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 里芋 こんにゃく	ごま 油	緑黄色野菜
11	月	麦ごはん 魚のマリアナソース じゃこ入りおひたし さつま汁	○	かじき 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	しょうが キャベツ 白菜 ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	油	きのこ類
12	火	★世界の料理・ギリシャ★ 食パン りんごジャム ムサカ 野菜のスープ	○	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜	りんご りんごジュース にんにく なす たまねぎ キャベツ コーン	食パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	豆類
13	水	ツナの炊き込みごはん 小松菜のからし醤油 えび団子と春雨のスープ 梨	○	ツナ えび 鶏肉 卵	牛乳	人参 いら 小松菜	もやし ねぎ しょうが 白菜 梨	米 片栗粉 春雨	油 ごま油	海藻類
14	木	あんかけチャーハン 中華風コーンスープ キャラメルポテト	○	焼き豚 鶏肉 卵	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ クリームコーン	米 麦 片栗粉 さつまいも 砂糖	ごま油 油 バター	魚介類
15	金	【敬老の日献立】まめわかごはん かつおの香味焼き きのこ野菜のおろし和え じゃがいものみそ汁	○	大豆 かつお節 かつお 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	しょうが ねぎ しめじ 大根 ゆず 玉ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま	果物
20	水	練馬スパゲティ ごまドレッシングサラダ 米粉のりんごケーキ	○	ツナ 卵	牛乳 のり	パセリ 人参	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご	スパゲティ 砂糖 米粉 小麦粉	オリブオイル ごま 油	豆類
21	木	さんまのひつまぶし 白菜とかぶの浅漬け 団子汁	○	さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	しょうが 白菜 かぶ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 里芋 小麦粉 米粉	油 ごま	小魚類
22	金	【秋分の日献立】秋の香りごはん 鮭の紅葉焼き 野沢菜炒め なめこ汁	○	鶏肉 油揚げ えび 鮭 味噌 豆腐	牛乳	人参 野沢菜 ほうれん草	しめじ しいたけ なめこ ねぎ	米 麦 さつまいも	マヨネーズ ごま油	淡色野菜
25	月	ナン チリコンカン 水菜サラダ ABCスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 水菜 パセリ	にんにく 玉ねぎ もやし コーン マッシュルーム キャベツ	ナン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	乳製品
26	火	ごはん 骨太ふりかけ 肉じゃがコロック 塩和え キャベツのみそ汁	○	かつお節 豚肉 卵 味噌	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ スキムミルク	人参 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま油	緑黄色野菜
27	水	えびピラフ ひじき入り厚焼き玉子 麦入りミネストローネ	○	えび 豚肉 卵 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ グリーンピース にんにく セロリ	米 麦 砂糖 じゃがいも 大麦	油 バター	果物
28	木	麦ごはん 四川豆腐 中華和え りんご	○	豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	魚介類
29	金	★郷土料理・京都&奈良★ 衣笠丼 もみすり 飛鳥汁 抹茶ミルクゼリー	○	油揚げ 卵 鶏肉 味噌	牛乳 寒天 クリーム	人参 小松菜	しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 砂糖		種実類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
★ オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
9月分平均	813	31.6	24.7	384	3.1	322	0.45	0.61	35	6.1	3.8
基準値	820	30 (25~40)	22.8~ 27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満