

令和4年度 9月献立表

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
		たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	(kcal)	(%)	(g)	
1 (木)	チキンカレーライス	ツナドレサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	とりにく レンズまめ まぐろかん	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ	626	12.9	1.6
2 (金)	ねぎしおぶたどん	キャベツのみそしる なし	こめ しらたき でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ もやし ねぎ レモン キャベツ えのきたけ なし	543	16.1	1.9
5 (月)	★ごまとうにゅう たんたんめん	あげワンタンサラダ	ちゅうかめん さとう ウエーワンタン	ごまあぶら こめあぶら ★しろすりごま	ぶたひきにく とりひきにく みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん なら ごまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	513	17.5	2.2
6 (火)	はいがごはん	にくじゃが ピリピリしらたき	こめ しらたき じゃがいも きびぎとう さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ	552	14.1	1.6
7 (水)	★チキンライス	★プレーンオムレツ パスタスープ	こめ さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら ★バター	とりにく ★たまご とうにゅう ぶたにく ベーコン	★ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん パセリ トマトピューレ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム	530	15.9	1.9
8 (木)	重陽の節句 はいがごはん	さわらのみそマヨやき きつがあえ きつあじる	こめ でんぶん	マヨネーズ (卵なし) こめあぶら	さわら みそ とりにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ きく だいこん えのきたけ ねぎ	551	18.0	2.1
9 (金)	十五夜 ★あぶたまどん	さといものみそしる おつきみだんご	こめ さとう でんぶん さといも しょうしんご しらたまご		とりにく あぶらあげ ★たまご みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ かぼちゃ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい えのきたけ	668	16.2	3.3
12 (月)	郷土料理～大分県～ はいがごはん	とりてん こねり じゃがいものみそしる	こめ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とりにく みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが なす たまねぎ えのきたけ	592	13.9	1.7
13 (火)	★とうふとひきにくの あんかけどん	サイダーボンチ	こめ さとう でんぶん ジュース	★しろごま こめあぶら ごまあぶら	とうふ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ にんにく パインアップルかん みかんかん りんごかん	626	13.7	1.6
14 (水)	★くろざとうパン	しろみざかなのラビゴットソース レンズまめのスープ	★くろざとうパン でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら	メルルーサ ベーコン レンズまめ	★ぎゅうにゅう	トマトパセリ にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	557	18.5	2.3
15 (木)	わかめごはん	★ししゃものみりんやき ★やさしいごまあえ とんじる	こめ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら ★しろすりごま こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも	にんじん ほうれんそう ごまつな	はくさい もやし ごぼう だいこん ねぎ	594	17.1	2.1
16 (金)	はいがごはん	さばのすだちやき きりほしだいこんのもの さつまいものみそしる	こめ さとう さつまいも	オリーブゆ こめあぶら ごまあぶら	さば あぶらあげ あつあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	すだち きりほしだいこん たまねぎ ねぎ	591	15.8	1.8
19 (月)	敬老の日										
20 (火)	お彼岸 2しよくおはぎ	ツナあえ しらたまのみそしる	もちごめ こめ さとう こんにやく しらたまだんご じゃがいも	ごまあぶら	きなこ まぐろかん とうふ みそ	あおのり ★ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ	544	13.0	1.6
21 (水)	なすのミートスパゲティ	フレンチサラダ ★オレンジスフレ	スパゲティ さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら オリーブゆ	ぶたひきにく だいず ★たまご	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★クリームチーズ ★チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム なす もやし キャベツ コーン みかんジュース みかんかん	623	15.5	2.1
22 (木)	さといもごはん	にくどうふ ★だいずとじゃこのごまがらめ	こめ もちごめ さといも しらたき やきふ さとう でんぶん	こめあぶら ★しろごま	ぶたにく やきとうふ だいず	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい えのきたけ	599	18.5	1.9
23 (金)	秋分の日										
26 (月)	★きなこあげばん	はりはりサラダ とりだんごスープ	★ミルクパン さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	きなこ とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり もやし きりほしだいこん しょうが ねぎ はくさい	560	17.6	2.1
27 (火)	チンジャオロースどん	★ちゅうかたまごコーンスープ	こめ じゃがいも きびぎとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ コーン	588	16.1	2.1
28 (水)	★えびピラフ	ミネストローネ ★スイートポテト	こめ じゃがいも マカロニ さつまいも さとう	こめあぶら ★バター	★えび ベーコン ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう ★クリーム	にんじん パセリ トマトかん	たまねぎ マッシュルーム セロリー	616	14.8	1.7
29 (木)	はいがごはん	さばのおろしソースがけ ひじきのもの こんさいのみそしる	こめ さとう でんぶん こんにやく きびぎとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	さば だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが ごぼう れんこん ねぎ	577	16.6	2.3
30 (金)	はいがごはん	さけのてりやき メダイのつみれじる	こめ さとう でんぶん こんにやく	ごまあぶら	さけ めだい すり身 とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	533	22.8	2.0

※ 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20回 ★はアレルギー食材を含む献立です。
※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

* 給食費のお知らせ *

8月の引き落としは、**8月22日(月)**です。
残高が不足している場合、引き落としができません。
引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

～今月の産直食材～

・七分つき米 …埼玉県行田市