



9月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なほたらき			栄養価 E kcal たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	ピタパン カボチャのポタージュ	○	鶏肉 生クリーム 牛乳 (だし:鶏から)	にんじん カボチャ パセリ ショウガ キャベツ 玉葱	ホブサ 薄力粉 でん粉 三温糖 米サラダ油 バター	835 34.6
4	火	麦ごはん 桜エビと小松菜のふりかけ 肉じゃが おかか和え	○	豚肉 かつお節 桜エビ ちりめんじゃこ (だし:削り節)	小松菜 にんじん さやいんげん オクラ 玉葱 キャベツ	米 麦 三温糖 砂糖 ジャガイモ 糸こんにゃく ごま 米サラダ油	818 32.1
5	水	パエリア ほうれん草とチーズの卵焼き クルミのサラダ	○	鶏肉 エビ イカ 卵 生クリーム	赤ピーマン キャベツ パセリ ほうれん草 にんじん 玉葱 にんにく きゅうり	米 三温糖 砂糖 バター オリーブオイル 米サラダ油 クルミ	770 33.0
6	木	麦ごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら 味噌汁	○	鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ わかめ (だし:煮干し)	にんじん さやいんげん ショウガ ごぼう えのき茸 ねぎ	米 麦 三温糖 ごま ジャガイモ 米サラダ油 つきこんにゃく	736 34.9
7	金	ごぼうのハヤシライス サウピカンサラダ	○	豚肉 かつお節 (だし:鶏から)	にんじん トマトピューレ 小松菜 にんにく ショウガ 玉葱 ごぼう しめじ キャベツ コーン缶	米 麦 中ざら糖 砂糖 ジャガイモ 薄力粉 米サラダ油 バター	868 27.0
10	月	ピピンバ キムチチゲ りんごゼリー	○	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ アガー (だし:鶏から)	にんじん ほうれん草 たら にんにく ショウガ ゼンマイ 大豆 もやし 大根 キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	米 サラダ油 砂糖 ジャガイモ でん粉 ごま ごま油	777 30.7
11	火	鶏五目ご飯 さつまいものかき揚げ けんちん汁	○	鶏肉 油揚げ 卵 焼き竹輪 木綿豆腐 (だし:削り節)	にんじん さやいんげん ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 薄力粉 さつまいも こんにゃく 里いも 米サラダ油	877 30.1
12	水	練馬スパゲッティ じゃが丸君 マスタードサラダ	○	マグロ缶詰 卵 きざみのり 牛乳 (だし:かつお節)	小松菜 にんじん キャベツ 大根 きゅうり	スパゲッティ 砂糖 ジャガイモ 薄力粉 米サラダ油	880 32.6
13	木	エビピラフ ミネストローネ フルーツポンチ	○	ウイナー(レバー入り) エビ 粉チーズ 粉寒天 (だし:鶏から)	にんじん トマト缶詰 パセリ 玉葱 グリンピース にんにく セロリ キャベツ みかん缶 桃缶 パイン缶	米 麦 ジャガイモ 砂糖 三温糖 マカロニ バター 米サラダ油	775 23.8
14	金	揚げパン 豆腐入りハンバーグ パリパリサラダ プリン	○	きなこ 豚肉 卵 牛乳 絞り豆腐 生クリーム	赤ピーマン 玉葱 きゅうり キャベツ コーン缶	ねじりパン 砂糖 パン粉 三温糖 ワンタン 米サラダ油	897 34.4
17日(月) 敬老の日							
18	火	麦ごはん 豆腐の肉味噌焼き 野菜のごま酢和え 梨	○	押し豆腐 豚肉 みそ しらす干し	小松菜 にんじん ショウガ ねぎ しめじ キャベツ もやし 梨	米 麦 砂糖 米サラダ油 ごま油 ごま	775 30.3
19	水	五目うどん 秋のサラダ	○	豚肉 油揚げ なんと (だし:さば節・だし昆布 かつお節)	にんじん 小松菜 ブロッコリー なす 玉葱 白菜 ねぎ りんご きゅうり	冷凍うどん さつまいも 砂糖 米サラダ油	739 29.2
20	木	アスリートカレー おろし和え	○	鶏肉 かつお節 チーズ ヨーグルト (だし:鶏から)	にんじん 小松菜 ショウガ にんにく 玉葱 福神漬 キャベツ もやし 大根	米 ジャガイモ 薄力粉 ハチミツ 砂糖 バター 米サラダ油	820 31.2
21	金	二色そぼろ丼 京風すまし汁 月見団子	○	鶏肉 大豆 卵 湯葉 小豆 きざみのり (だし:かつお節 だし昆布)	にんじん 小松菜 大根 ショウガ ねぎ	米 麦 砂糖 米サラダ油 焼麩 白玉団子 三温糖	832 35.6
24日(月) 秋分の日 振替休日							
25	火	中華丼 真珠団子 ナムル	○	豚肉 ウズラの卵 エビ いか 卵	にんじん 小松菜 玉葱 白菜 もやし ねぎ 干し椎茸 にんにく ショウガ	米 麦 でん粉 パン粉 餅米 三温糖 米サラダ油 ごま油 ごま	858 35.3
26	水	麦ごはん 家常豆腐 さつまい	○	豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ (だし:削り節)	にんじん ピーマン ショウガ 干し椎茸 にんにく ねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 さつまいも でん粉 こんにゃく ごま油 ごま	802 31.6
27日(木) 定期テストのため給食はありません							
28	金	チリビーンズドック 大根のツナサラダ ABCスープ	○	豚肉 大豆 マグロ缶 ベーコン チーズ (だし:鶏から)	トマトピューレ トマト缶詰 パセリ にんじん にんにく 玉葱 セロリ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 三温糖 ABCマカロニ 米サラダ油 ごま油	739 30.7
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。				今月の平均 812 kcal 31.6 g 学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g			