



# 9月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料 <small>さいりょう</small>						栄養量 <small>えいようりょう</small>			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I補キ*	たんぱく質	脂質	塩分
			ち・筋肉・骨 <small>しんくう・ほね</small> になる食品	体のちようし <small>しよくひん</small> をととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群				
1	金	ごはん 牛乳 豚丼の具 からしあえ なめこ汁 中学校のみヨーグルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 (中) ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	しょうが 玉ねぎ グリーンピース もやし なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖	油	631	27.5	20.0	2.6
									843	35.6	23.2	3.2
4	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 豆と野菜のサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 水菜	玉ねぎ 大根 りんご にんにく キャベツ たけのこ ごぼう しいたけ	米	ドレッシング	616	24.6	19.3	2.0
									800	31.1	23.3	2.5
5	火	ごはん 牛乳 マスのちゃんちゃん焼き チキンごぼうサラダ すまし汁	マス みそ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり しいたけ オレンジ	米	油 ドレッシング	623	29.3	19.8	2.3
									786	35.5	23.1	2.9
6	水	小さいパンキンパン 牛乳 冷やしサラダうどん ささみカツ フルーツ杏仁風プリン	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	パン パン粉 うどん じゃが芋 杏仁プリン	油	659	25.1	16.3	3.5
									846	32.4	20.0	4.1
7	木	麦ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 和風サラダ まろやか豆腐みそ汁	豚肉 ちくわ 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが ごぼう ねぎ グリンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ごま	666	28.2	21.6	2.4
									841	34.1	24.6	3.1
8	金	ごはん 牛乳 与一君餃子 回鍋肉 春雨スープ	豚肉 豆腐 なると みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ ねぎ たけのこ しめじ	米 餃子の皮 砂糖 春雨	油 ラー油 ごま	642	23.9	19.7	2.1
									845	30.1	24.1	2.7
11	月	ごはん 牛乳 いか天ぷら 五目きんぴら のっぺい汁	いか 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 かんぴょう ねぎ	米 小麦粉 里芋 でん粉 砂糖	油	640	21.1	19.6	2.0
									819	25.5	23.0	2.5
今日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材が何品もあります。よくかんで食べましょう。												
12	火	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごまじゃこサラダ にらのみそ汁	生揚げ 豚肉 ハム みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 にら	キャベツ きゅうり しめじ 白菜 ねぎ グリンピース しょうが	米 里芋 でん粉 砂糖	油 ドレッシング ごま	628	26.8	20.9	2.2
									805	33.1	24.7	2.7
13	水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ ABCマカロニスープ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	パン パン粉 マカロニ 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	647	26.6	22.3	3.0
									842	33.7	26.8	4.0
14	木	麦ごはん 牛乳 アジの塩焼き れんこんサラダ 根菜のごま汁 梨	アジ 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 梨	米 麦 里芋	ドレッシング ごま	636	25.1	19.6	1.9
									802	30.1	22.3	2.4
15	金	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 ポークしゅうまい もやしのナムル トック入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ にら	白菜 大根 もやし ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 トック しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま	611	25.7	19.4	3.0
									816	33.9	24.5	4.2
19	火	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 切干大根とわかめのサラダ 鶏塩肉じゃが	イワシ かつおぶし 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	632	26.5	16.3	2.1
									814	32.5	19.0	2.6
毎月19日は食育の日です。18日の敬老の日にちなんで、「まごわやさしい献立」となっています。豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋の「まごわやさしい」食材が全て入っています。												
20	水	小さいコッパパン 牛乳 スパゲティナポリタン コールスローサラダ チーズ	ウインナー ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	パン スパゲティ	油 ドレッシング	630	25.3	22.6	2.6
									804	31.3	26.9	3.3
21	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜の梅かつおあえ 生揚げと野菜の煮物	鶏肉 豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	もやし キャベツ 大根 しょうが 梅 にんにく	米 麦 砂糖	ごま	627	27.5	21.2	1.5
									803	34.0	25.0	2.0
22	金	ごはん 牛乳 プルコギ 春雨サラダ キムチスープ オレンジ	豚肉 ハム かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ にんにく えのきたけ オレンジ	米 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	645	26.8	20.5	2.6
									816	32.4	23.7	3.1
25	月	ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんらべ ヨーグルト	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋	油	701	22.5	20.8	2.3
									884	26.6	24.9	3.2
26	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 和風スパゲティサラダ 道産子汁 ふりかけ	卵 ハム 豚肉 サケ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 枝豆 もやし とうもろこし ねぎ にんにく	米 スパゲティ じゃが芋	ドレッシング 油 バター	632	23.3	17.5	2.9
									808	28.6	20.3	3.6
27	水	はちみつパン 牛乳 肉団子トマトソース 花野菜サラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ しめじ	はちみつパン じゃが芋	ドレッシング 油	693	26.9	22.9	2.8
									908	33.5	27.4	3.6
28	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 おひたし うずら卵入り豚肉と大根の煮物	サバ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 大根 しょうが しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま	674	27.3	25.0	1.6
									863	33.7	29.7	2.1
29	金	ごはん 牛乳 春巻き わかめのナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たけのこ きゅうり 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春巻きの皮 でん粉	油 ドレッシング	700	26.2	25.5	2.1
									865	31.4	29.0	2.8

計(20回)  
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



栄養量 <small>えいようりょう</small>		小学生 (中学生)			
小学生 (中学生)	月平均 基準量	647	25.8	20.5	2.4
		650	26.8	18.1	2.0未満
中学生	月平均 基準量	831	32.0	24.3	3.0
		830	34.2	23.1	2.5未満