

9月 学校給食献立表

白山市立蕪城小学校

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質		
1	月	麦飯(増)	牛乳	大豆のドライカレー ゼリー		牛乳 ぶた肉 とり肉 スキムミルク	大豆	麦飯 あぶら 米粉 カレールウ	じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	678 26 17	Kcal g g	
2	火	白飯	牛乳	ハタハタから揚げ 切り干し大根の炒り煮 キムチ豚汁		牛乳 はたはた さつまあげ ひじき	ぶた肉 みそ あぶら	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	じゃがいも さとう ごま ごま油	きりぼし大根 にんじん さやいんげん ねぎ キムチ	592 20 20	Kcal g g	
3	水	白飯	牛乳	大豆の彩りカレーがらめ 塩肉じやが		牛乳 だいす しらす干し ぶた肉		白飯 かたくり粉 あぶら さとう	じゃがいも ごま	コーン たまねぎ えだまめ 赤ピーマン にんじん	636 23 22	Kcal g g	
4	木	白飯(減)	牛乳	はるまき 冷やし中華		牛乳 たまご ロースハム		白飯 はるまき あぶら ごま油	ラーメン ごま	にんじん キャベツ きゅうり りょとうもやし	665 20 26	Kcal g g	
5	金	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス 松任梨のフルーツポンチ 白山めぐみん給食(なし)		牛乳 ぶた肉 赤だしみそ チーズ	スキムミルク	むぎ飯 じゃがいも あぶら デミグラスソース	生クリーム ハヤシルウ さとう バター ゼリー	トマト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ もも缶	762 23 23	Kcal g g
8	月	白飯	牛乳	揚げきょうざ もやしの中華和え マーボー春雨		牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート		白飯 あぶら さとう ごま油	はるさめ かたくり粉 ごま	りょとうもやし きゅうり にんじん しおが	にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこみすに	647 22 22	Kcal g g
9	火	白飯(増)	牛乳	そぼろ丼 沢煮わん フローズンヨーグルト		牛乳 とり肉 大豆ミート たまご	ぶた肉	白飯 あぶら さとう		にんじん しょうが えだまめ 糸みつば	えのきたけ たけのこみすに ごぼう にんにく	652 29 22	Kcal g g
10	水	白飯	牛乳	ホキの梅しそフライ ごま酢和え みそワンタンスープ		牛乳 ホキ うすあげ とり肉	あさり みそ	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ワンタン	うめ にんじん きゅうり ねぎ	りょとうもやし にんにく キャベツ	607 27 19	Kcal g g
11	木	白飯	牛乳	ラザニア 野菜スープ ふりかけ		牛乳 ぶた肉 大豆ミート スキムミルク	チーズ とり肉 かつおごまふりかけ	白飯 マカロニ あぶら さとう	米粉 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ キャベツ パセリ	652 28 18	Kcal g g
12	金	白飯	牛乳	鶏のからあげ きゅうりのピリ辛 夏豚汁		牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	ごま ごま油 さとう	にんにく きゅうり にら しおが	にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	634 25 25	Kcal g g
15	月	敬老の日											
16	火	白飯(減)	牛乳	メンチカツ ミニトマト 冷やしうどん		牛乳 メンチカツ かまぼこ うすあげ		白飯 あぶら こめこうどん		ミニトマト	しょうが にんじん こまつな ねぎ	601 21 19	Kcal g g
17	水	白飯	牛乳	照り焼きチキン ごぼうゴマネーズサラダ かきたまみそ汁		牛乳 とり肉 きぬごしどふ さつまあげ	みそ たまご さとう	白飯 かたくり粉 米粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり にんじん	コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	601 28 19	Kcal g g
18	木	白飯	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮		牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	大豆ミート	白飯 てんぶら粉 かたくり粉 あぶら	じゃがいも さとう かたくり粉 じゃがいも	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり ゆかり粉	たまねぎ かぼちゃ にんにく しおが	632 24 19	Kcal g g
19	金	ターメリックライス	牛乳	フィッシュフライ チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ		牛乳 ホキ ベーコン ひよこ豆		ターメリックライス てんぶら粉 あぶら 卵なしマヨネーズ	さとう ポテチップス オリーブ油 じやがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン	セロリ にんにく たまねぎ	644 23 23	Kcal g g
22	月	白飯	牛乳	チンジャオロース丼 サンラータン		牛乳 ぶた肉 とり肉 きぬごしどふ	たまご	白飯 かたくり粉 米粉 はるさめ	あぶら さとう ごま油 ラー油	たけのこみすに チングンサイ 赤ピーマン たまねぎ	ピーマン トマト えのきたけ	657 26 24	Kcal g g
23	火	秋分の日											
24	水	白飯	牛乳	星型ハンバーグ はちみつレモンサラダ グラムチャウダー		牛乳 星型ハンバーグ はちみつレモンサラダ グラムチャウダー	あさり ハンバーグ ベーコン スキムミルク	白飯 さとう バター 生クリーム 米粉	オリーブ油 じゃがいも 油 はちみつ コーン レモン	キャベツ きゅうり たまねぎ バセリ	にんじん にんじん にんじん にんじん	652 24 21	Kcal g g
25	木	白飯	牛乳	さばの塩焼き 切干だいこんとひじきのサラダ 鶏ごぼう汁		牛乳 さば ひじき とり肉		白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま	じゃがいも ごま油 きゅうり コーン	きりぼし大根 にんじん きゅうり コーン	こまつな ごぼう えのきたけ たまねぎ	602 27 21	Kcal g g
26	金	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ ももゼリー マスカットゼリー	にんにく しおが たまねぎ にんじん	トマト バイン缶 もも缶	762 22 24	Kcal g g
29	月	麦飯	牛乳	マーボー丼 しゅうまい ゼリー		牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	とうふ あぶら さとう かたくり粉	むぎ飯 あぶら ゼリー	ごま油	にんにく しおが たまねぎ にんじん	干しいたけ たけのこみすに ねぎ	692 26 21	Kcal g g
30	火	白飯	牛乳	鶏肉のオーロラソース ツナのペペロンチーノ コンソメスープ		牛乳 とり肉 ツナ ベーコン		白飯 かたくり粉 あぶら さとう	生クリーム オリーブ油 スパゲッティ	すりおろトマト セロリ キャベツ にんじん	ズッキーニ セロリ たまねぎ バセリ	643 27 20	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

食塩量 9月 平均2.1g

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。



