

9月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしをとのえる		ねつ・ちからになる		脂質		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等		
30	水	梅ごはん	牛乳	フライドチキン 香味あえ 冷やしうどん汁			鶏肉 うすあげ	牛乳	ゆかり粉 にんじん こまつな	うめ キャベツ きゅうり にんにく	しょうが 干しいたけ ねぎ	米 かたくりこ さとう うどん	米粉 ごま 大豆油 ごま油	663 28 17	Kcal g g	
31	木	ナン	牛乳	キーマカレー 白山なしのフルーツポンチ			牛肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト(缶) 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	みかん缶 パイナップル もも缶 梨	ナン さとう しょうが ゼリー レンズ豆	サラダ油 カレールー	607 25 20 めぐみん給食(なし)	Kcal g g	
1	金	白ごはん	牛乳	トンカツ ケチャップソース ごぼうのごまネーズあえ 豆腐とわかめのみそ汁			ぶた肉 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ひじき わかめ	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきだけ	ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 しらたき	大豆油 マヨネーズ ごま	657 28 24	Kcal g g	
4	月	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス コーンサラダ			牛肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	701 22 24	Kcal g g	
5	火	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬 さつま汁			豚肉 鶏肉 みそ 木綿豆腐 さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん ねぎ	ごぼう 干しいたけ だいこん	米 かたくりこ さとう 水あめ	大豆油 ごま	622 29 22	Kcal g g	
6	水	白ごはん	牛乳	鯉のから揚げレモンソース マセドアンサラダ コーンかき玉スープ			さけ ベーコン たまご	牛乳	ハセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	レモン	米 米粉 かたくりこ じゃがいも 水あめ さとう	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	701 30 26	Kcal g g	
7	木	白ごはん	牛乳	ポークシューマイ きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐			シューマイ 豚肉 大豆ミート 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	628 26 22 めぐみん給食(朝国)	Kcal g g	
8	金	白ごはん	牛乳	香味チキン ミニトマト 冷やし中華			鶏肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし	キャベツ	米 かたくりこ さとう ラーメン	大豆油 ごま油 ごま	669 28 21	Kcal g g	
11	月	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ラタトゥイユ 野菜スープ			牛肉 豚肉 鶏肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	トマト にんじん ハセリ	たまねぎ にんにく スッキーニ なす	セロリ キャベツ	米 パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油	618 27 20	Kcal g g	
12	火	白ごはん	牛乳	鱈のしょうが煮 ごま和え 沢煮わん			さば うすあげ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん 糸みつば	ねぎ しょうが キャベツ ごぼう	たけのこ だいこん えのきだけ	米 さとう	ごま	644 27 26	Kcal g g	
13	水	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 サンラタン(卵の中華スープ) アセロラゼリー			豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	干しいたけ ザーサイ えのきだけ	米 麦 さとう かたくりこ アセロラゼリー	サラダ油 ごま油	652 28 21	Kcal g g	
14	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソースかけ 昆布和え 豚汁			鶏肉 豚肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん こんぶ	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	たまねぎ ごぼう だいこん	米 かたくりこ さとう じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	598 29 19	Kcal g g	
15	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー オレンジポンチ			牛肉	牛乳	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイナップル もも缶 オレンジジュース	米 麦 ナタデココ じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター カレールー	716 19 21	Kcal g g	
18	月	 敬老の日														
旅する給食・「韓国」日本から一番近い外国です。キンパは韓国風の巻きです。日本ののり巻きはすしご飯ですが、韓国のは塩とごま油で味付けしてあります。給食では、手巻きにして食べます。																
19	火	手巻きキンパ	牛乳	キンパの具 とうふのチゲ レモンゼリー			牛肉 豚肉 みそ 木綿豆腐 あさり	牛乳	にんじん こまつな	にんにく きのほしいたけ もやし たまねぎ	キムチ えのきだけ スッキーニ ねぎ	米 さとう レモンゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	647 26 21 旅する給食(韓国)	Kcal g g	
20	水	白ごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め 肉ワンタンスープ			豚肉 うすらたまご ギョウザ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	もやし えのきだけ ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも さとう	大豆油 サラダ油	652 26 20	Kcal g g	
21	木	白ごはん	牛乳	ししゃものカレー天ぷら はりはり漬 肉じゃが			牛肉 子持ちししゃも	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	きのほしいたけ しょうが たまねぎ		米 さとう てんぷら粉 じゃがいも つきこんにゃく	大豆油 ごま油 ごま	611 23 19	Kcal g g	
絵本の料理・「おぼけのアッチ スパゲッティ・ノックダウン」アッチがモンスターもノックダウンしちゃうとびきりおいしいスパゲッティを作ってドラキュラ城へ向かいます。																
22	金	フォカッチャ	牛乳	ノックダウンスパゲッティ 野菜スープ フロズンヨーグルト			ベーコン 豚肉	牛乳	トマト(缶) パツル にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ		フォカッチャ スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油	622 27 21 お話し給食	Kcal g g	
25	月	 振替休日														
26	火	白ごはん	牛乳	ハムカツ ケチャップソース カラフルサラダ クラムチャウダー			プレスハム ベーコン あさり	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ハセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ		米 米粉 てんぷら粉 パン粉 さとう じゃがいも	大豆油 オリーブ油 サラダ油 バター	650 24 20	Kcal g g	
27	水	白ごはん	牛乳	手作りふりかけ 揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 みかん			さば(缶) だいす 牛肉 焼き豆腐	牛乳	しらす干し 青のり粉	にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ	みかん	米 車ふ かたくりこ じゃがいも さとう しらたき	ごま 大豆油	693 27 22	Kcal g g
28	木	白ごはん	牛乳	白身魚のねぎマヨ焼き ひじきとツナの炒め煮 キャベツと厚あげのみそ汁			ホキ 大豆 みそ ツナ あつあげ	牛乳	ひじき	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく えだまめ	えのきだけ キャベツ	米 かたくりこ つきこんにゃく さとう	マヨネーズ サラダ油 ごま	619 28 23	Kcal g g
29	金	金時草のそぼろずし	牛乳	ゆかり和え お月見汁 お月見ゼリー			鶏肉 大豆ミート たまご	牛乳	金時草 にんじん こまつな ゆかり粉 かぼちゃ	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ ふなめし	米 さとう しらたまご お月見ゼリー	ごま	655 26 15	Kcal g g	
														塩分相当量		
														月平均		
														2.4g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。