

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		体のちようしをとどる				ねつ・ちからになる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス コーンサラダ				ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	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 さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ	油 デミグラスソース バター ハヤシルウ	686 21 21	Kcal g g
2	火	麦ごはん	牛乳	キーマカレー 白山なしのフルーツポンチ				牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす	なし みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 さとう レンズ豆 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	686 22 18	Kcal g g	
3	水	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き 磯香和え 冷やしうどん汁				さけ ベーコン うすあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	りょくとうもやし 干しいたけ ねぎ きゅうり しょうが		米 さとう うどん		614 29 20	Kcal g g	
4	木	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ きゅうりのピリ辛 じゃがいものみそ汁				とり肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも 米粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油	609 24 23	Kcal g g	
5	金	白ごはん	牛乳	トンカツ ケチャップソース ひじきとごぼうサラダ 豆腐のみそ汁				ぶた肉 きぬごしどうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼう しらたき きゅうり たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 てんぶら粉 パン粉 さとう	油 ごま 卵なしマヨネーズ	662 23 27	Kcal g g	
8	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ にんじんグラッセ クラムチャウダー				ハム とり肉 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	コーン たまねぎ		米 さとう てんぶら粉 パン粉 米粉 じゃがいも	油 バター	657 28 19	Kcal g g	
9	火	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え みそけんちん汁				ホキ みそ もめんどうふ うすあげ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく りょくとうもやし こんにゃく	だいこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま油	614 27 23	Kcal g g	
10	水	白ごはん	牛乳	春巻き ミニトマト 冷やし中華				たまご ロースハム はるまき	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり りょくとうもやし キャベツ		米 ラーメン	油 ごま油 ごま	688 20 25	Kcal g g	
11	木	白ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ はりはり漬け カレー肉じゃが				ぶた肉 子持ちししゃも 青のり粉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	きりぼし大根 しょうが たまねぎ こんにゃく		米 てんぶら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま カレールウ	624 23 20	Kcal g g	
12	金	金時草の そぼろずし	牛乳	野菜のピリ辛あえ 冬瓜のスープ フロズンヨーグルト				とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉	牛乳	にんじん 金時草	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	たけのこ えのきたけ とうがん ねぎ にんにく	米 さとう マロニー デザート	ごま油	666 26 21	Kcal g g	
15	月	敬老の日															
16	火	白ごはん	牛乳	オレンジチキン 切り干し大根の中華漬物 味噌ワタンスープ				とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが オレンジジュース キャベツ きりぼし大根	きゅうり りょくとうもやし ねぎ	米 さとう かたくり粉 ワタナン マーレード	油 ごま油 ごま はちみつ	613 24 19	Kcal g g	
17	水	トースト	牛乳	フィッシュフライ タルタルソース チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ ジャム				ホキ たまご 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	セロリ にんにく	食パン さとう てんぶら粉 じゃがいも ひよこ豆	卵なしマヨネーズ 油 オリーブ油 ポテトチップス	702 26 31	Kcal g g	
18	木	ごはん	牛乳	手作りふりかけ あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐				さば だいず 牛肉 やきどうふ	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 こんにゃく	ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも くるまふ	ごま油	661 28 24	Kcal g g	
19	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ マーマレード				ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ コーン	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	763 28 25	Kcal g g	
22	月	ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁				堅とうふ ツナ みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ	ねぎ	米 パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま ごま油	656 25 24	Kcal g g	
23	火	秋分の日															
24	水	麦ごはん	牛乳	チンジャオロース丼 サンラータン				ぶた肉 とり肉 きぬごしどうふ たまご	牛乳	ピーマン にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	えのきたけ	米 麦 さとう かたくり粉 米粉	油 ごま油	631 25 22	Kcal g g	
25	木	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き キャベツのみそ汁 りんごゼリー				ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	えのきたけ	米 さとう かたくり粉 デザート	油 ごま	616 26 21	Kcal g g	
26	金	麦ご飯	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー				とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 りんご レモン	米 麦 さとう じゃがいも こむぎこ	油 バター 生クリーム	679 23 20	Kcal g g	
29	月	白ごはん	牛乳	シュウマイ 中華あえ 麻婆はるさめ				シュウマイ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉 はるさめ	油 ごま ごま油	680 24 24	Kcal g g	
30	火	ココア ビスキ パン	牛乳	ツナトッピングサラダ ポークビーンズ ヨーグルト				ツナ ぶた肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく		コッペパン ホットケーキミックス さとう ひよこ豆 じゃがいも	バター オリーブ油 デミグラスソース	696 29 23	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。

※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 9月平均2.3g

