

9月学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	火	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー ふるふるゼリー	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 チーズ	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、 こおぎこ、バター、カ レールー、ゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、パイナップル、もも、りんご、 バナナ	700	19.1	21.4
4	水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ もやしのナムル 鶏肉と厚揚げの中華煮	ぎゅうにゅう、ポーク シューマイ、とりにく、あつ あげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、 あぶら	もやし、にんじん、きゅうり、しょう が、にんにく、たまねぎ、ほししい たけ、たけのこ、チンゲンサイ	626	25.8	23.7
5	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース 海藻サラダ 糸かまスープ	ぎゅうにゅう、ハンバー グ、かいそう、ベーコン、 かまぼこ	ごはん、さとう、オリーブオイ ル、あぶら	にんじん、キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、えのき、こまつな	593	22.3	19.8
6	金	ごはん	牛乳	ほっけのから揚げ 磯きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう、ほっけ、ひじ き、こうやどうふ、ぶたに く、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、 あぶら、さとう、ごまあぶら、 じゃがいも	にんじん、さやいんげん、しめじ、 たまねぎ、ねぎ	590	23.5	20.2
9	月	ごはん	牛乳	酢豚 かぼちゃ団子のスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わ かめ	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、かぼちゃいりいもだ んご	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほし しいたけ、たけのこ、ピーマン、キャ ベツ、ねぎ	614	20.5	20.0
10	火	すしめし	牛乳	鶏そぼろちらし とうがんのすまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ひじき、だいず、ぶたに く、ヨーグルト	すしめし、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけ のこ、えだまめ、ほししいたけ、とう がん	613	23.9	17.6
11	水	ごはん	牛乳	のりごま揚げチキン 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、あ おのり、あつあげ、とう にゅう、みそ	ごはん、いりごま、てんぷら こ、あぶら、さとう、オリーブ オイル	キャベツ、にんじん、きゅうり、とう もろこし、だいこん、たまねぎ、ごぼ う、ねぎ	613	23.1	23.9
↓ 12日(木)は読書献立です。「男子☆弁当部 弁当バトル!野菜で勝負だ!!」より、【ラトウユ】が登場します! ↓										
12	木	ごはん	牛乳	オムレツ ラトウユ じゃがいもと豆のスープ煮	ぎゅうにゅう、オムレツ、 ベーコン、ぶたにく、だい ず	ごはん、オリーブオイル、さ とう、じゃがいも	にんにく、なす、たまねぎ、ズッキー ニ、トマト、にんじん、さやいんげん	587	21.1	20.3
								読書献立		
13	金	ごはん	牛乳	ふくらぎのくわ焼き ブロッコリーサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう、ふくらぎ、と りにく、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、 いりごま、ドレッシング、さつ まいも	しょうが、キャベツ、にんじん、ブ ロッコリー、たまねぎ、えのき、こま つな、ねぎ	603	24.7	20.8
17	火	麦ごはん	牛乳	炒めピビンバ あさりとおのりスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あ さり、ベーコン、たまご	おぎごはん、あぶら、さとう、 ごまあぶら、いりごま、でん ぷん	にんにく、にんじん、きりぼしだい こん、もやし、こまつな、たまねぎ、 ねぎ	596	24.5	19.6
18	水	ごはん	牛乳	さんみ焼き 甘酢あえ 豚肉と大豆のみそ煮	ぎゅうにゅう、さつまあげ、 ぶたにく、だいず、こうや どうふ、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、 さやいんげん	589	28.0	16.9
19	木	ごはん	牛乳	白身魚フライ 野菜ソテー コーンチャウダー しそ味ひじき	ぎゅうにゅう、ホキフライ、 とりにく、なまクリーム、ひ じきつくだに	ごはん、あぶら、じゃがいも、 こめこ、バター	にんじん、キャベツ、ピーマン、たま ねぎ、とうもろこし、パセリ	634	23.2	19.6
20	金	ごはん	牛乳	鶏肉竜田揚げ 水菜の磯香あえ 奈良のっぺ	ぎゅうにゅう、とりにく、の り、あつあげ	ごはん、でんぷん、こおぎ こ、あぶら、さとう、さといも	にんにく、しょうが、だいこん、にん じん、みずな、ほししいたけ、ごぼ う	650	25.3	26.3
								奈良県献立		
24	火	ゆかり 麦ごはん	牛乳	きびなごフライ かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	ぎゅうにゅう、きびなごフ ライ、とりひきにく、うすあ げ、もめんどうふ	ゆかりおぎごはん、あぶら、 さとう、でんぷん、ごまあぶ ら	たまねぎ、かぼちゃ、えだまめ、に んじん、だいこん、ねぎ	622	21.9	18.9
25	水	ごはん	牛乳	チキンパーベキューソース ほうれん草とウインナーのソテー 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、ウ インナー、あつあげ、みそ	ごはん、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、りん ご、キャベツ、とうもろこし、ほうれ んそう、にんじん、ごぼう、しめじ、 ねぎ	603	25.7	23.6
26	木	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、ぎゅうひきにく、だい ず、チーズ	おぎごはん、あぶら、じゃが いも、カレールー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロ リ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、レモン	620	22.3	19.8
27	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 里芋と大根のうま煮	ぎゅうにゅう、だいず、か えりぼし、こんぶ、ぶたに く	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、いりごま、さといも	にんじん、えだまめ、だいこん、た まねぎ、しいたけ、さやいんげん	580	24.7	16.2
30	月	給食はありません。								

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。