

9月 学校給食献立表

【今月の給食目標】 好き嫌いをなく食べよう。

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)
1	水	こめこパン		イカリングフライ マセドアンサラダ レタスのスープ	牛乳、イカリングフ ライ、ぶた肉、	米粉パン、あぶら、 じゃがいも、コーン クリーミードレッシ ング、	きゅうり、にんじん、コーン、 たまねぎ、えのき、レタス、	628	27.0	22.6
2	木	ごはん		あじのさんがやき なのはなのおひたし こじる なしゼリー	牛乳、あじのさんが やき、うすあげ、と り肉、みそ、だい ず、豆乳、	ごはん、さとう、で んぷん、なしゼ リー、	しょうが、なのはな、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、しい たけ、万能ねぎ、	596	24.0	15.2
3	金	ごはん		まめいりすぶた わかめスープ ミニトマト	牛乳、ぶた肉、わか め、とり肉、きぬど うぶ、わかめ、	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう、こ まあぶら、白ごま、	しょうが、たけのこ、にんじ ん、干しいたけ、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、コーン、ね ぎ、ミニトマト、	千葉県献立 719	28.4	23.0
6	月	ごはん		いろいろかきあげ ひやしうどん フルーツ	牛乳、わかめ、	ごはん、うどん、フ ルーツクレープ	にんじん、きゅうり、たまねぎ	610	17.1	18.9
7	火	ごはん		ちくわのチーズてん きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳、チーズいりち くわ、とり肉、み そ、	ごはん、でんぷん ご、あぶら、さど う、こまあぶら、白 ごま、じゃがいも、	ごぼう、にんじん、いんげん、 小松菜、ねぎ、	623	22.1	20.3
8	水	ミルク ロール		チキンステーキ まめときのこのトマトソースペンネ コンソメジュリアン	牛乳、とり肉、ぶた 肉、	マカロニ、オリーブ 油、いんげんまめ、 エジプトまめ、さと う、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、エリンギ、ピーマン、トマ ト、パセリ、キャベツ、にんじ ん、えのき、	593	25.9	19.9
9	木	きんじ そうの すしめ し		たまごのきんじそうちらしすし とうがんじる	牛乳、とりひき肉、 錦糸卵、ぶた肉、	すしめし、さとう、 でんぷん、	金時草、にんじん、れんこん、 えだまめ、干しいたけ、ねぎ、 しょうが、	561	21.7	15.8
10	金	ごはん		えびフリソース きゅうりのちゅうかつけ もすくとたまごのスープ	牛乳、えびフリッ ター、たまご、きぬ どうぶ、もすく、	ごはん、あぶら、こ まあぶら、さとう、 でんぷん、	にんにく、しょうが、ねぎ、た まねぎ、たけのこ、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、	657	22.5	20.5
13	月	ゆかり ごはん		いわしのかばやきふう こまつなののいそかあえ なめこのあだしじる	牛乳、いわし、の り、きぬどうぶ、み そ、赤みそ、	むぎごはん、でんぷ ん、あぶら、さと う、	しそ、しょうが、キャベツ、小 松菜、にんじん、なめこ、たま ねぎ、ねぎ、	602	23.1	19.6
14	火	ごはん		あまからチキン チャプチェ ちゅうかスープ	牛乳、とり肉、牛 肉、かまぼこ、	ごはん、さとう、こ まあぶら、でんぷ ん、あぶら、はるさ め、	しょうが、にんにく、ほししい たけ、たまねぎ、にんじん、に ら、コーン、チンゲンサイ、ね ぎ、	583	23.7	15.9
15	水	はいが パンズ		オムレツ ラタトゥイユ クラムチャウダー	牛乳、オムレツ、 ベーコン、あさり、 ぶた肉、牛乳、生ク リーム、	はいがパン、オリ ーフ油、あぶら、じゃ がいも、米粉、パ ター、	にんにく、ズッキーニ、なす、 たまねぎ、黄ピーマン、にんじ ん、パセリ、	612	26.5	25.3
16	木	むぎめ し		ポークカレー フルーツすたま	牛乳、ぶた肉、チ ーズ、	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、カ レールー、ミニ水 晶、さとう、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、りんご、みか ん、パイナップル、もも、	721	19.8	19.6
17	金	ごはん		ししゃもフライ ブロッコリーのからしあえ えどっこに	牛乳、ししゃもフ ライ、ぶた肉、わか め、こうやどうぶ、	ごはん、あぶら、さ とう、	ブロッコリー、にんじん、いん げん、	713	28.4	23.6
20	月	敬 老 の 日								
21	火	ごはん		ぶたにくのくわやき はりはりづけ けんちんじる チーズ	牛乳、ぶたロース、 木綿豆腐、チーズ	ごはん、さとう、で んぷん、白ごま、こ まあぶら、	しょうが、小松菜、きりほし大 根、にんじん、だいこん、れん こん、こねぎ、	617	24.1	21.1
22	水	ミルク ロール		メンチカツ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳、メンチカツ、 ベーコン、	ミルクロールパン、 あぶら、さとう、す りごま、オリーブ 油、マカロニ、	ごぼう、にんじん、コーン、た まねぎ、キャベツ、レモン果 汁、トマト、トマトジュース、 パセリ、	654	23.0	27.3
23	木	秋 分 の 日								
24	金	ごはん		さんまのピリからだれ しおこんぶあえ さといもととだいのうまに	牛乳、さんま、こん ぶ、とり肉、	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう、こ まあぶら、さとい も、	ねぎ、キャベツ、きゅうり、に んじん、しいたけ、いんげん、 レモン果汁、	624	25.4	20.2
27	月	むぎめ し		ブルコギどん トックとたまごのスープ	牛乳、牛肉、ぶた 肉、高野豆腐、とり 肉、たまご、こん ぶ、	むぎごはん、こま あぶら、さとう、ト ック、でんぷん、	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、エリンギ、チン ゲンサイ、りんご、ほししい たけ、小松菜、	616	22.5	17.6
28	火	ごはん		さつまいもとだいのごまからめ なまあげのカレーに もものヨーグルト	牛乳、わかめ、かえ りほし、ぶたひき 肉、生揚げ、	ごはん、でんぷん、 あぶら、白ごま、さ とう、水あめ、も ものヨーグルト	えだまめ、しょうが、にんじ ん、だいこん、チンゲンサイ、	737	30.9	22.3
29	水	はいが パンズ		ハンバーグきのこソース そえやさい コーンチャウダー	牛乳、ハンバーグ、 とり肉、牛乳、生ク リーム、	はいがパン、あぶ ら、しおこうじ、 じゃがいも、米粉、 バター、	たまねぎ、しめじ、えのき、ト マト、キャベツ、ピーマン、 コーン、パセリ、	681	29.8	24.8
30	木	ごはん		はるまき かいそうサラダ とんこつラーメン	牛乳、はるまき、か いそう、ぶた肉、	ごはん、あぶら、こ まあぶら、さとう、 中華めん、白ごま、	キャベツ、きゅうり、コーン、 にんにく、もやし、にんじん、 きくらげ、ねぎ、	650	19.6	26.1