

# 9月 学校給食献立表

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	エネルギーたんぱく質			
		主食	飲料	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	脂質	糖質			
1	火	白飯	牛乳	ハタハタのからあげ キャベツのこんぶあえ 冷やしうどん	牛乳 鶏肉 はたはた うすあげ こんぶ 焼きかまぼこ	白飯 うどん 米粉 キャベツ しょうが 油 にんじん ごま 根深ねぎ	キャベツ 干しいたけ きゅうり しょうが にんじん ごまつな	606	Koal	24	g	
2	水	フォカッチャ	牛乳	オムレツ ペンのラタトゥウ かぼちゃのポタージュ	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉	フォカッチャ 油 オリーブ油 生クリーム さとう 米粉 ペンネ	にんにく トマト なす たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ パセリ ズッキーニ	611	Koal	27	g	
3	木	白飯	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 豚とキャベツのみそ煮 巨峰	牛乳 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ なまあげ 青のり粉	白飯 油 さとう かたくりこ じゃがいも ごま油 かたくりこ	しょうが たけのこ 根深ねぎ 干しいたけ キャベツ たまねぎ きょうろ	712	Koal	27	g	
4	金	白飯	牛乳	チンジャオロースー 冬瓜とたまごのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	白飯 油 かたくりこ さとう ごま油	たけのこ にんにく ごまつな しょうが にんじん たまねぎ とうがん	628	Koal	25	g	
7	月	白飯	牛乳	ママレードチキン ホットポテトサラダ カレースープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	白飯 マヨネーズ さとう じゃがいも かたくりこ 油 ママレードジャム	にんにく しょうが たまねぎ ごまつな ぶなしめじ えだまめ	620	Koal	26	g	
8	火	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 ごまずあえ わかめのみそ汁	牛乳 さば みそ 赤だしみそ	白飯 さとう ごま	しょうが ごまつな 根深ねぎ にんじん たまねぎ りょうとうもやし	637	Koal	26	g	
9	水	金時草すし飯	牛乳	金時草ちらし寿司 沢煮わん 梨	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	金時草すし飯 さとう 油	しょうが たけのこ 日本なし えのきたけ つきこんにやく ごぼう 糸みつば	601	Koal	26	g	
10	木	白飯	牛乳	春巻き 切干大根の中華和え 八宝菜	牛乳 豚肉 いか うずらたまご	白飯 さとう はるまき かたくりこ ごま油	きりぼしだいこん 根深ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ	688	Koal	21	g	
11	金	白飯	牛乳	ちくわチーズ天ぷら きんぴら なすそうめん	牛乳 ちくわ チーズ 豚肉	白飯 さとう てんぷら粉 ごま油 ごま そうめん	ごぼう 干しいたけ にんじん なす さやいんげん つきこんにやく	612	Koal	22	g	
14	月	白飯	牛乳	ウィンナー 焼きそば シーフードスープ	牛乳 ウィンナー 豚肉 青のり粉	白飯 油 焼きそば	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ	680	Koal	27	g	
15	火	白飯	牛乳	さんまの梅煮 トマト 肉じゃが	牛乳 豚肉	白飯 さとう じゃがいも 油	根深ねぎ にんじん しょうが たまねぎ うめぼし さやいんげん つきこんにやく トマト	656	Koal	27	g	
16	水	白飯	牛乳	豚肉のみそかつ 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 赤だし	白飯 さとう てんぷら粉 かたくりこ パン粉 ごま じゃがいも	キャベツ たまねぎ えのきたけ	715	Koal	28	g	
17	木	白飯	牛乳	塩こうじチキン ひじきの炒り煮 けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき さつまあげ	白飯 油 米粉 さとう ごま ごま油	にんじん ごぼう さやいんげん ごまつな だいこん しらたき	628	Koal	30	g	
18	金	白飯	牛乳	おみくじハンバーグ ミニトマト たまごスープ	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 大豆ミート	白飯 パン粉 さとう かたくりこ	たまねぎ ミニトマト ごぼう にんじん ごまつな たけのこ えのきたけ	615	Koal	28	g	
21	月	敬老の日										
22	火	秋分の日										
23	水	麦ご飯(増)	牛乳	なすのドライカレー カラフルサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート レンズ豆	みそ 飲むヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも 油 カレールー	にんにく なす 黄ピーマン しょうが キャベツ りんご たまねぎ きゅうり ホールコーン にんじん 赤ピーマン	700	Koal	25	g
24	木	わかめごはん	牛乳	肉団子 冷やし中華	牛乳 肉団子 たまご ロースハム	みそ	わかめ飯 ごま油 さとう ごま かたくりこ 中華めん	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり りょうとうもやし	649	Koal	25	g
25	金	麦ご飯	牛乳	麻婆丼 きゅうりのピリ辛 シューマイ	牛乳 豚肉 大豆ミート 絹ごし豆腐	赤だしみそ	むぎ飯 油 さとう かたくりこ	しょうが 干しいたけ にんにく たまねぎ たけのこ しょうが 根深ねぎ きゅうり	635	Koal	23	g
28	月	麦ご飯	牛乳	タコライス 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート	ベーコン	むぎ飯 油 米粉 じゃがいも	にんにく 青ピーマン セロリ たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん トマト 根深ねぎ	616	Koal	22	g
29	火	白飯	牛乳	鯖フライ 枝豆とマカロニのサラダ クラムチャウダー	牛乳 あじ ベーコン	あさり	白飯 マカロニ 米粉 さとう バター 生クリーム パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ えだまめ パセリ	728	Koal	29	g
30	水	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 金時草の酢の物 めった汁	牛乳 揚げ出し豆腐 豚肉 みそ		白飯 かたくりこ 米粉 ごま 油 さつまいも さとう	大根 にんじん つきこんにやく かねぎ たまねぎ ごぼう 金時草 りょうとうもやし 根深ねぎ	623	Koal	23	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。

※ 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あります。

