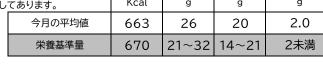
## 9月学校給食献立表

		1 🗠		7 D T 1X	·	: HJV <u>-77</u>	<u> </u>				7 1/2 (1) /11
日	曜	主食	飲物	献 立 名 主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組	織をつくる	主に体の調	子を整える	主にエネル	ギーになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	白ごはん	牛乳	サクサクチキン サラダ マカロニスープ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ きゃべつ <sub>きゅうり</sub> コーン	米 砂糖 コーンフレーク マカロニ	揚げ油	747 Kcal 29 g 19 g
4	月	白ごはん	牛乳	オレンジ ぎょうざ 焼きビーフン みそ汁	鶏肉 豚肉 うすあげ	牛乳	かぼちゃ	もやし しょうが		サラダ油	2.0 g 622 Kcal 21 g 17 g
5	火	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの中華炒めかきたまスープ	  豚肉  卵	牛乳	パプリカ にんじん	えのきだけ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ		揚げ油	1.8 g 606 Kcal 11 g 17 g
6	水	白ごはん	牛乳	じゃがいもの日 鶏肉の香味焼き サラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 パセリ にんじん バジル	にんにく きゃべつ コーン きゅうり	*	オリーブ油	1.7 g 601 Kcal 27 g 16 g
7	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのツナあえ みそ汁	鶏肉 うすあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もゃし にんにく きゅうり コーン 大根 えのきだけ	片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま ごま油	1.7 g 657 Kcal 28 g 23 g 2.3 g
8	金	白ごはん	牛乳	さばみそマヨ わかめの酢の物 すいとん風煮	さば かまぼこ 豆腐 うすあげ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん	ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 干ししいたけ しめじ なめこ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉		695 Kcal 26 g 22 g 2.0 g
11	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 切干大根のサラダ 肉じゃが	うすあげ 豚肉 ほたて	牛乳	小松菜 にんじん いんげん豆	玉ねぎ 切り干し大根	米 砂糖	サラダ油 ごま	572 Kcal 23 g 12 g 1.6 g
12	火	白ごはん	牛乳	白身魚の塩こうじ焼き キャベツの甘酢和え 里芋のみそ汁	ホキ うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが きゃべつ もやし しめじ	米 砂糖 パン粉 里芋		692 Kcal 25 g 19 g 2.0 g
13	水	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり しめじ きゅうり	米 砂糖	サラダ油	670 Kcal 17 g 21 g 2.0 g
14	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきのツナ炒め みそ汁		牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが	米 砂糖 小麦粉 <sup>片栗粉 こんにゃく</sup> じゃがいも	サラダ油	624 Kcal 26 g 20 g 2.1 g
15	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ サラダ クリームシチュー きゅうりの日	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 枝豆	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも 米粉 パン粉	サラダ油 バター	657 Kcal 24 g 18 g 2.0 g
20	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め 田舎汁 なし	豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん にら	もゃし たまねぎ なし きゃべつ 白菜 しょうが にんにく	米 砂糖	サラダ油 ごま油	691 Kcal 30 g 22 g 1.7 g
21	木	白ごはん		ちくわのチロリアン揚げ ホイコーロー コーンかきたまスープ	豚肉 ちくわ 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく きゃべつ コーン ねぎ たまねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油	703 Kcal 31 g 21 g 2.2 g
22	金	麦ごはん	牛乳	チキンウインナーカレー ひじきのサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン りんご	米 米粉 砂糖	ごま油 サラダ油	681 Kcal 22 g 20 g 2.9 g
25	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 牛肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん	玉ねぎ まいたけ えのきだけ しめじ ねぎ ごぼう 竹の子	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	719 Kcal 29 g 20 g 2.5 g
26	火	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	<sub>しょうが キャベツ</sub> にんにく 玉ねぎ コーン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	694 Kcal 25 g 22 g 2 g
27	水	白ごはん	牛乳	そぼろ丼 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 卵うすあげ	牛乳 わかめ	枝豆 にんじん 小松菜	<sub>しょうが</sub> キャベツ 玉ねぎ		ごま	589 Kcal 26 g 18 g 2.3 g
28	木	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 うすあげ 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	切り干し大根 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま	652 Kcal 25 g 19 g 2.0 g
29	金	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 梅肉あえ みそ汁 お月見団子	鶏肉 かつお節 うすあげ 豆乳	牛乳	にんじん 枝豆 梅干し	きゃべつ もやし きゅうり しめじ えのきだけ	米 砂糖 小麦粉 ぎゅうひ さつまいも	サラダ油 ごま	739 Kcal 25 g 20 g 2.5 g
					\\+ <del></del>			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
※土′。	· 艮·	でれたは、及品	い木	養的な働きにより、3色のグループに会	カリ (記載し		 平均値	663	26	20	2.0
								303			







## たくさんあるよ 米が主食の国

米はあもにアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなど多くの国の主食です。

12/11	ц J-	十区				さ田ハム	- 1X		<u> かいいいって</u>	7 <del>-17-</del> 71,1-1	一丁作人(日)共力。
日	曜 <del>     </del>		献立名		- 主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 EE質
		主食	物	主菜 副菜 汁物 その他							脂質 食塩相当量
			4	サクサクチキン サラダ	鶏肉	牛乳	小松菜	たまねぎ	米	揚げ油	747 Kca
1	金	白ごはん	牛乳		ハム 卵		にんじん	きゃべつ	砂糖コーンフレーク		29 g 19 g
			70	オレンジ	Ala			オレンジ	小麦粉		2.0 g
				ぎょうざ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	サラダ油	622 Kcal
4	月	白ごはん	牛	焼きビーフン	豚肉		チンゲン菜		パン粉		21 g
4	л	1016/0	乳	みそ汁	うすあげ		かぼちゃ	もやし しょうが			17 g
				担ばいたがいたの中芸体は	nz.ch	4-10	にら	えのきだけ		#B1#\\#	1.8 g
_			生	揚げじゃがいもの中華炒め  かきたまスープ	豚肉 卵	牛乳	青ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ		物リ油	606 Kcal
5	火	白ごはん	乳	3 6 76 65 7	212		にんじん	04 73 760 67617	712~7/		17 g
			,,,	じゃがいもの日			小松菜				1.7 g
				鶏肉の香味焼き	鶏肉	牛乳	パセリ	にんにく	米	オリーブ油	601 Kcal
6	水	白ごはん	午	サラダ コンソメスープ	ベーコン		にんじん	きゃべつ コーン			27 g
	_		孔				バジル	きゅうり たまねぎ			16 g 1.7 g
				ヤンニョムチキン	鶏肉	牛乳	にんじん	もやし にんにく	米	揚げ油	657 Kcal
7	木	白ごはん	牛	もやしのツナあえ	うすあげ	わかめ	1270070	きゅうり	片栗粉	ごま	28 g
/	小	ロこはん	乳	みそ汁	ツナ			コーン 大根		ごま油	23 g
								えのきだけ			2.3 g
_			生	さばみそマヨ  わかめの酢の物	さば かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん	ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう			695 Kcal 26 g
8	金	白ごはん		わかめの呼の物  すいとん風煮	かまはこ 豆腐	ののこ わかめ		干ししいたけ			26 g 22 g
			,,,		うすあげ	1213 03		しめじ なめこ			2.0 g
				シューマイ	うすあげ	牛乳	小松菜	玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油	572 Kcal
11	月	白ごはん	牛		豚肉		にんじん		こんにゃく	ごま	23 g
	, ,	1010	乳	肉じゃが	ほたて		いんげん豆	しようが	片栗粉		12 g
				  白身魚の塩こうじ焼き	ホキ	牛乳	にんじん	しょうが	じゃがいも 米		1.6 g 692 Kcal
12	.1.	白ごはん	4	キャベツの甘酢和え	うすあげ	1 30	1270070	きゃべつ	砂糖		25 g
12	火	ロこはん	乳	里芋のみそ汁				もやし	パン粉		19 g
								しめじ	里芋		2.0 g
			#	なすのミートグラタン かぼちゃサラダ	豚肉	牛乳	トマト	にんにく	米 砂糖	サラダ油	670 Kcal
13	水	白ごはん	到	コンソメスープ	ハム 鶏肉	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ なす <sub>きゅうり</sub> しめじ			17 g 21 g
			70		大豆			きゅうり			2.0 g
				豚肉の生姜焼き	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが	米 砂糖	サラダ油	624 Kcal
14	$\star$	白ごはん		ひじきのツナ炒め	ツナ	ひじき	さやいんげん	たまねぎ	小麦粉		26 g
17	,1,	10.60	乳	みそ汁	うすあげ				片栗粉 こんにゃく		20 g
				メンチカツ	豚肉	牛乳	ブロッコリー	きゃべつ	じゃがいも 米 砂糖	サラダ油	2.1 g 657 Kcal
4 -	_	<b></b> /	4	サラダ	鶏肉	十孔	にんじん	玉ねぎ	不 15/66 じゃがいも		24 g
15	金	白ごはん		クリームシチュー	7997 3		枝豆	きゅうり	米粉	, , ,	18 g
				きゅうりの日				コーン	パン粉		2.0 g
			4	豚肉のキムチ炒め	豚肉	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ なし	米	サラダ油	691 Kcal
20	水	白ごはん	牛乳	田舎汁なし	うすあげ		にら	きゃべつ 白菜 しょうが にんにく		ごま油	30 g 22 g
			70	80					エキョン エー・ファイン 工学 こんにゃく		1.7 g
				ちくわのチロリアン揚げ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく		サラダ油	703 Kcal
21	*	白ごはん	牛		ちくわ	チーズ	ピーマン	きゃべつ コーン		ごま油	31 g
	111	1016/0	乳	コーンかきたまスープ	豆腐 卵		小松菜	ねぎ たまねぎ			21 g
				   チキンウインナーカレー	鶏肉	<b>开</b> 回	1-71,7	えのきだけ		一十十十	2.2 g
22		<b>=</b> -"' /	牛	テキンジュンテーカレー   ひじきのサラダ	寿  り   ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆	にんにく	木 米粉	ごま油 サラダ油	681 Kcal 22 g
22	金	麦ごはん	乳		/			玉ねぎ	砂糖	· /44	20 g
					<u> </u>			コーン りんご	じゃがいも		2.9 g
			д-	ハンバーグきのこソース	豚肉	牛乳	いんげん	玉ねぎ まいたけ		サラダ油	719 Kcal
25	月	白ごはん	十	きんぴらごぼう みそ汁	牛肉 さつま揚げ		小松菜 にんじん	えのきだけ しめじねぎ ごぼう		ごま	29 g 20 g
			ガし	V/ C/1	こ フま物け		ICNUN	付の子	じゃがいも		20 g 2.5 g
				ピリ辛チキン	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	米	ごま油	694 Kcal
26	火	白ごはん	牛	枝豆コーンポテト			枝豆	にんにく	片栗粉	バター	25 g
20		10/0	乳	コンソメスープ				玉ねぎ	砂糖		22 g
	H			  そぼろ丼	全体 气	牛乳	林市	コーン	じゃがいも	-"#	2 g 589 Kcal
25		<b></b>	#		鶏肉 卵うすあげ	十孔 わかめ	枝豆 にんじん	<sub>しょうが</sub> キャベツ 玉ねぎ	木 砂糖 スパゲティ	ごま	26 g
2.1	水	白ごはん	乳		2 9 0017	1213 03	小松菜				18 g
											2.3 g
			д_	チキンカツ	鶏肉	牛乳	にんじん	切り干し大根		サラダ油	652 Kcal
28	木	白ごはん	牛剪	切干大根の甘酢あえ みそ汁	うすあげ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	小麦粉	ごま	25 g
			fυ	O7 C7	油揚げ 卵			しめじ	パン粉		19 g 2.0 g
				鶏肉の照り焼き	鶏肉	牛乳	にんじん	きゃべつ	米 砂糖	サラダ油	739 Kcal
20	全	さつまいもごはん	牛	梅肉あえ	かつお節		枝豆	もやし	小麦粉	ゔ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	25 g
23	314	2 2 3 3 7 5 2 1870	乳		うすあげ		梅干し	きゅうり しめじ			20 g
	Ш			お月見団子	豆乳		<u> </u>	えのきだけ		1	2.5 g
				一部変更する場合があります。				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
※主な	食	材料名は、食品	の栄	養的な働きにより、3色のグループに	分けて記載し	してあります。	0	Kcal	g	g	g

栄養基準量





## たくさんあるよ 米が主食の国

21~32 14~21

2未満

670

米はおもにアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなど多くの国の主食です。