

# 9月 学校給食献立表

日 曜	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	
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質
1	火	白ごはん	牛乳	チリミートライス コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ さとう あぶら	635 29 15 2.6	Kcal g g g
2	水	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣天ぷら キャベツのごま酢和え 厚揚げのカレー煮込み	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ たまご	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ 砂糖 あぶら ごま	741 27 29 2.2	Kcal g g g
3	木	麦ごはん	牛乳	タマナーチャンプルー もずくのみそ汁 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ たまご かつおぶし あぶらあげ あさり みそ	にんじん キャベツ たまねぎ なし	こめ むぎ さとう あぶら	616 27 20 2.0	Kcal g g g
4	金	白ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:じゃがいも】 揚げじゃがいもの中華炒め きくらげの中華スープ 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん あおピーマン きピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ キャベツ きくらげ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	594 22 19 1.7	Kcal g g g
8	火	コッパパン	牛乳	カレードック 野菜スープ 元氣ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッパパン さとう パン粉 じゃがいも あぶら	593 41 19 2.9	Kcal g g g
9	水	白ごはん	牛乳	かぼちゃミートグラタン ポイルブロッコリー オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー こまつな にんにく たまねぎ	こめ さとう あぶら	651 44 17 2.9	Kcal g g g
10	木	麦ごはん	牛乳	【鹿児島県給食】 鶏飯(出汁をかけて食べます) がね 種子島産安納芋のプリン 	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん こねぎ つぼづけ ほししいたけ ごぼう	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ さとう プリン あぶら	694 22 17 2.3	Kcal g g g
11	金	麦ごはん	牛乳	油淋鶏 パンサンスー 中華風コンソスープ	ぎゅうにゅう とりにく ローズハム きぬごしどうふ わかめ	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン ぶなしめじ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ あぶら ごま	639 26 19 2.6	Kcal g g g
14	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ 切干大根のツナ和え かぼちゃのみそ汁 巨峰	ぎゅうにゅう メンチカツ まぐろオイルづけ みそ あぶらげ	にんじん かぼちゃ きりほしだいこん きゅうり ホールコーン たまねぎ きよほう	こめ さとう あぶら	665 23 21 2.1	Kcal g g g
15	火	麦ごはん	牛乳	回鍋肉 ふんわり卵の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	あおピーマン にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ ホールコーン	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	601 26 18 1.8	Kcal g g g
16	水	白ごはん	牛乳	いわし天ぷら もやしとあげの甘酢和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわしてんがら	こまつな にんじん さやいんげん りよくとうもやし たまねぎ しらたき	こめ さとう じゃがいも あぶら	672 23 23 2.1	Kcal g g g
17	木	フォカッチャ	牛乳	【イタリア料理の日】 チーズクリームソースのペンネ イタリア風 肉団子のトマト煮込み 	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー たまねぎ	フォカッチャ ペンネ こめこ さとう あぶら バター	645 63 28 2.6	Kcal g g g
18	金	麦ごはん	牛乳	【〇〇給食の日:きゅうり】 春巻 きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐 	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ みそ	にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこみずに	こめ むぎ はるまき さとう かたくりこ あぶら	695 23 25 2.6	Kcal g g g
23	水	麦ごはん	牛乳	【山形県給食】 鮭の南部焼き おみ漬け風 芋煮 	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく	こまつな にんじん しょうが きりほしだいこん こんにやく ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう さといも ごま	642 31 17 2.5	Kcal g g g
24	木	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー コーンサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず	にんじん あかピーマン きピーマン トマトかん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら なまクリーム	695 24 27 2.4	Kcal g g g
25	金	麦ごはん	牛乳	うずら卵のキーマカレー おろし玉ねぎのドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご	にんじん こまつな あおピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こめこ さとう あぶら カレールウ	660 25 19 2.4	Kcal g g g
28	月	麦ごはん	牛乳	いかスタミナソース シンガポールビーフン 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう いかてんがら ぶたにく きぬごしどうふ	こまつな にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ きくらげ りよくとうもやし	こめ むぎ ビーフン さとう あぶら	644 21 20 2.1	Kcal g g g
29	火	白ごはん	牛乳	真沢山の厚焼き玉子 青菜のごま和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きぬごしどうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ りよくとうもやし きゅうり なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	668 30 22 2.7	Kcal g g g
30	水	麦ごはん	牛乳	五目炒飯 揚げぎょうざ もやしの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎょうざ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ りよくとうもやし ほししいたけ	こめ むぎ あぶら	598 19 20 2.0	Kcal g 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。

※ 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。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	650	29	21	2.3
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満