

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	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	白ごはん	牛乳	チリミートライス コンソメスープ			豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 砂糖	油	780 Kcal 36 g 18 g 3.3 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			ちくわ 豚肉 油あげ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	油 ごま	941 Kcal 34 g 35 g 3.0 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			豚肉 木綿豆腐 卵 かつお節 油あげ あさり みそ	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 梨	米 麦 砂糖	油	760 Kcal 33 g 24 g 2.6 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 			豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ キャベツ きくらげ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	731 Kcal 26 g 23 g 2.2 g
8	火	コッパパン	牛乳	カレードック 野菜スープ 元気ヨーグルト			豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	コッパパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	694 Kcal 50 g 22 g 3.6 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			豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー 小松菜	にんにく 玉ねぎ	米 砂糖	油	805 Kcal 56 g 19 g 3.7 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 			鶏肉 卵	牛乳	にんじん こねぎ	つぼ漬け 干しいたけ ごぼう	米 麦 さつまいも 小麦粉 米粉 砂糖 プリン	油	847 Kcal 27 g 20 g 3.0 g
11	金	麦ごはん	牛乳	油淋鶏 パンサンスー 中華風コーンスープ			鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 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	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま	783 Kcal 30 g 22 g 3.4 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			メンチカツ まぐろオイル漬け 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	切干大根 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 巨峰	米 砂糖	油	814 Kcal 28 g 24 g 2.6 g
15	火	麦ごはん	牛乳	回鍋肉 ふんわり卵の中華スープ			豚肉 鶏肉 卵	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 玉ねぎ ホールコーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油	740 Kcal 32 g 21 g 2.3 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			油あげ 豚肉	牛乳 いわし天ぷら	小松菜 にんじん さやいんげん	緑豆もやし 玉ねぎ しらたき	米 砂糖 じゃがいも	油	844 Kcal 28 g 29 g 2.7 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パンネ イタリア風 肉団子のトマト煮込み 			ベーコン 肉団子	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	フォカッチャ パンネ 米粉 砂糖	油 バター	751 Kcal 78 g 32 g 3.1 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 			豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこ水煮	米 麦 春巻 砂糖 片栗粉	油	847 Kcal 28 g 29 g 3.3 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 			鮭 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 切干大根 こんにゃく ぶなしめじ 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 さといも	ごま	786 Kcal 37 g 19 g 3.2 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			ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 生クリーム	823 Kcal 28 g 29 g 2.8 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			豚肉 大豆 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油 カレールウ	817 Kcal 30 g 22 g 3.0 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			いか天ぷら 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 緑豆もやし きくらげ	米 麦 ビーフン 砂糖	油	793 Kcal 26 g 24 g 2.6 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			豚肉 卵 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 緑豆もやし きゅうり なめこ ねぎ	米 砂糖	油 ごま	911 Kcal 53 g 28 g 4.0 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			豚肉 卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ	米 麦	油	750 Kcal 24 g 24 g 2.7 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、6群に分けて記載してあります。

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	801	36	24	3.0
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満