

9月 学校給食献立表



小学校

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)
1	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス オレンジポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、オレンジジュース	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャツネ、ハイン、みかん、もも、バナナ、	732
2	火	ごはん	牛乳	えだ豆シユーマイ パンサンスー マーポーデュふ	牛乳、えだ豆シユーマイ、ぶたひき肉、もめんどうふ、	米、はるさめ、さとう、ごま油、油、でんぶん、	きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しおが、たまねぎ、だけのこ、干しいたけ、ねぎ、	642 25.7 19.5
3	水	ごはん	牛乳	フライドチキン 小松菜のガーリック炒め マカロニのミネストローネ	牛乳、とり肉、ベーコン、	米、こむぎこ、米こ、油、オリーブ油、マカロニ、デミグラスソース、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ、キャベツ、トマト、	626 22.3 21.4
4	木	ごはん	牛乳	しいらのレモンソースかけ いそ大豆 めったじる	牛乳、しいら、ひじき、だいす、うすあげ、とり肉、みそ、	米、でんぶん、米こ、油、さとう、ごま油、じゃがいも、	レモン、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、えのき、ねぎ、	604 26.8 17.8
5	金	麦ごはん	牛乳	ピピンパ にらたまスープ チーズ	牛乳、ぶた肉、とり肉、もめんどうふ、たまご、チーズ、	米、麦、油、さとう、白ごま、ごま油、でんぶん、	にんにく、切干だいこん、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、にら、	629 30.1 19.4
8	月	すし飯	牛乳	そぼろずし あさりのすまじる なし	牛乳、とりひき肉、だいす、あさり、もめんどうふ、ふかし、	米、さとう、油、	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだ豆、ねぎ、なし、	582 27.8 14.0
9	火	ごはん	牛乳	ふりかけ ホキのいそフリッター ごぼうのゴマドレサラダ お豆のスープ	牛乳、ホキ、あおのり、とり肉、だいす、	米、おこめとやさいのりかけ、天ぷらこ、油、さとう、ごまだれッシング、すりごま、じゃがいも、	ごぼう、にんじん、キャベツ、えだ豆、だいこん、チンゲンサイ、	605 25.6 18.2
10	水	ごはん	牛乳	焼き肉いため 冷やしそうめん	牛乳、ぶた肉、みそ、うすあげ、	米、油、さとう、白ごま、でんぶん、そうめん、	にんにく、しおが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご、ピーマン、干しいたけ、	595 24.1 18.4
11	木	ごはん	牛乳	あじのフライ 切り干し大根のきんぴら なめこののっぺいじる	牛乳、あじフライ、ぶた肉、とり肉、	米、油、さとう、白ごま、ごま油、さといも、でんぶん、	ごぼう、にんじん、切干だいこん、さやいんげん、たまねぎ、こまつな、なめこ、ねぎ、	585 23.0 16.7
12	金	ごはん	牛乳	いなりたまごどん 香りつけ ぶたじる	牛乳、とり肉、うすあげ、たまご、くきわかめ、ぶた肉、みそ、	米、さとう、でんぶん、ごま油、じゃがいも、	たまねぎ、干しいたけ、糸みづば、きゅうり、キャベツ、にんじん、しおが、だいこん、はくさい、ねぎ、	579 25.8 16.0
15	月			敬老の日				
16	火	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース じゃがいものソテー ABCマカロニスープ	牛乳、とり肉、ぶた肉、	米、さとう、オリーブ油、じゃがいも、バター、マカロニ、	にんにく、しおが、りんご、たまねぎ、どうもろこし、パセリ、にんじん、キャベツ、みずな、	595 24.1 17.0
17	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とだいすの揚げからめ けんちんじる	牛乳、ぶた肉、だいす、もめんどうふ、うすあげ、	米、でんぶん、油、さとう、ごま油、	しおが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、はくさい、ねぎ、	637 27.7 21.3
18	木	ごはん	牛乳	炒めビーフン とりだんごのスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、とり肉だんご、ヨーグルト、	米、ビーフン、油、さとう、白ごま、ごま油、	しおが、ににく、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しめじ、こまつな、ねぎ、	620 24.2 16.4
19	金	ごはん	牛乳	さばのごまみぞ焼き いそかあえ こうやどうふのたまごとじ	牛乳、さば、みそ、のり、とり肉、こうやどうふ、たまご、	米、さとう、すりごま、じゃがいも、でんぶん、	しおが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、糸みづば、	631 30.5 21.4
22	月	ミルク 長コップ	牛乳	セルフえびサンド (えびのピリカラソース) きのこのパスタ コンソメスープ スライスチーズ	牛乳、えびフリッター、ベーコン、とり肉、チーズ、	ミルクコッペパン、油、さとう、でんぶん、スパゲッティ、オリーブ油、	にんにく、しおが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、だいこん、どうもろこし、キャベツ、	644 28.1 26.7
23	火			秋分の日				
24	水	ごはん	牛乳	中かどん とうがんのスープ かき氷アイスリンゴ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、とり肉、あつあげ、くきわかめ、	米、ごま油、さとう、でんぶん、りんごのかき氷アイス、	しおが、たまねぎ、きくらげ、にんじん、たけのこ、キャベツ、さやいんげん、とうがん、にら、	581 22.9 16.3
25	木	わかめ ごはん	牛乳	オムレツ 秋のラタトウイユ じゃがいものミルクスープ	牛乳、わかめ、オムレツ、ベーコン、とり肉、だいす、生クリーム、	米、オリーブ油、さとう、じゃがいも、米こ、バター、	たまねぎ、なす、エリンギ、れんこん、えだ豆、ににく、トマト、にんじん、ブロッコリー、	648 23.0 22.0
26	金	ごはん	牛乳	わかさぎのフリッター こまつなのからしあえ じゅんじゅん	牛乳、わかさぎフリッター、白みそ、ぶた肉、もめんどうふ、	米、油、さとう、すりごま、ちよしじら、	もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのき、ねぎ、	613 23.2 21.0
29	月	ごはん	牛乳	さんみ焼き しそあえ じゃがいもととり肉のうまい	牛乳、さつま揚げ、とり肉、あつあげ、	米、ごま油、さとう、油、じゃがいも、	しおが、ねぎ、ににく、きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、たまねぎ、さやいんげん、	607 24.2 16.4
30	火	ごはん	牛乳	チキンカツ れんこんのドレッシングサラダ さといものみそしる	牛乳、とり肉、みそ、	米、天ぷらこ、パンこ、油、さとう、ドレッシング、さといも、	れんこん、にんじん、キャベツ、えだ豆、だいこん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、	589 23.0 16.7

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルゲン等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

1ヶ月平均食塩相当量g

2.0