



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) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| 1 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス オレンジポンチ | 牛乳、ふた肉、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、パイナップル、もも、バナナ、 | 732 | 21.6 | 18.8 |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | えだ豆シューマイ パンサンスー マーボーどうふ | 牛乳、えだ豆シューマイ、ふたひき肉、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、しょうが、たまねぎ、たけのこ、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、だいず、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 | ビビンバ にらたまスープ チーズ | 牛乳、ふた肉、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 | そぼろすし あさりのすましじる なし | 牛乳、とりひき肉、だいず、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、あおりの、とり肉、だいず、 | 米、おこめとやさいふりかけ、天ぷらこ、油、さとう、ごまドレッシング、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、ふた肉、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、しょうが、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 切り干しだいこんのきんぴら なめこののっぺいじる | 牛乳、あじフライ、ふた肉、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 香りづけ ぶたじる | 牛乳、とり肉、うすあげ、たまご、くきわかめ、ふた肉、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、糸みつば、きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、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、ふた肉、 | 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、しょうが、りんご、たまねぎ、とうもろこし、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 | ふた肉とだいずの揚げからめ けんちんじる | 牛乳、ふた肉、だいず、もめんどうふ、うすあげ、 | 米、でんぶん、油、さとう、ごま油、 | しょうが、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、ふた肉、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、 | しょうが、にんにく、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 | さばのごまみそ焼き 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、 | しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、糸みつば、 | 631 | 30.5 | 21.4 |
| 22 | 月 | ミルク長コッペ | 牛乳 | セルフえびサンド (えびのピリからソース) きこのパスタ 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、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、だいこん、とうもろこし、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、ふた肉、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、 | しょうが、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 秋のラタトゥイユ 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、だいず、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、にんにく、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 滋賀県メニュー | 牛乳、わかさぎフリッター、白みそ、ふた肉、もめんどうふ、 | 米、油、さとう、すりごま、ちょうしん、 | 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に | 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、 | しょうが、ねぎ、にんにく、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、アレルギー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