

# 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			
						1群		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質	
						魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	砂糖	油脂	たんぱく質	脂質	行事食等				
30	水	白ごはん	ギョーザ 野菜のピリ辛 コーンかき玉スープ	牛乳	ギョーザ ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャバツ にんにく しょうが	たまねぎ コーン	米	さとう 片栗粉	あぶら ごま油	764 Kcal	23 g	24 g			
31	木	白ごはん	キーマカレー 白山なしのフルーツポンチ	牛乳	牛肉 とり肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	みかん缶 パイン缶 もも缶 なし	米	じゃがいも ゼリー さとう	サラダ油 カレールウ	810 Kcal	27 g	19 g	白山めぐみん(梨)			
1	金	白ごはん	チキンカツ ケチャップソース ごぼうのマヨサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	とり肉 うすあげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ	ねぎ コーン	米	てんぷら粉 パン粉 さとう	サラダ油 卵なしマヨネーズ	791 Kcal	34 g	23 g				
4	月	白ごはん	豚肉のスタミナソース 切干サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉 ツナ あつあげ みそ 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん	きゅうり たまねぎ	米	片栗粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	831 Kcal	34 g	29 g				
5	火	じゃこん がごはん	鶏肉と大豆の揚げからめ かきたまみそ汁	牛乳	とり肉 たまご ふかし みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん ごまつな	うめ たまねぎ しょうが えのきたけ	米	片栗粉 さとう	ごま あぶら	782 Kcal	37 g	20 g					
6	水	白ごはん	ミートローフ にんじんグラッセ ペイザンヌスープ	牛乳	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ にんにく セロリ	コーン	米	パン粉 じゃがいも さとう	バター オリーブ油	811 Kcal	31 g	26 g				
7	木	白ごはん	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐	牛乳	シュウマイ ぶた肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ねぎ たけのこ 干しいたけ	米	さとう 片栗粉	ごま油 サラダ油	849 Kcal	34 g	30 g	白山めぐみん(きゅうり)			
8	金	白ごはん	鯖のたつた揚げ ゆかり和え さつまあげと小松菜のみそ汁	牛乳	さつまあげ みそ さば	牛乳	ごまつな にんじん	キャバツ たまねぎ きゅうり しょうが	米	片栗粉 じゃがいも	あぶら	772 Kcal	28 g	28 g					
11	月	白ごはん	春巻き もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳	ハム とり肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しめじ にんにく	米	はるまき さとう ワンタン	あぶら ごま ごま油	779 Kcal	26 g	25 g					
12	火	白ごはん	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャバツのみそしる	牛乳	あつあげ みそ ベーコン ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャバツ	米	じゃがいも 片栗粉	サラダ油 卵なしマヨネーズ バター	831 Kcal	34 g	30 g					
13	水	白ごはん	鶏肉のからあげ 豆腐の中華サラダ トマトと卵のスープ ハバロアシューアイス	牛乳	ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ キャバツ	きゅうり しめじ にんにく	米	さとう 片栗粉 米粉 シューアイス	ごま油 あぶら	871 Kcal	34 g	32 g				
14	木	白ごはん	カレーライス フルーツポンチ	牛乳	とり肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米	さとう じゃがいも 小麦粉 ダイスゼリー	サラダ油 バター カレールウ	838 Kcal	22 g	19 g				
15	金	わかめ ごはん	ちくわ夫がら ミニトマト 冷やしうどん	牛乳	ちくわ うすあげ	牛乳	ミニトマト にんじん	干しいたけ ねぎ しょうが	米	てんぷら粉 米粉 うどん	あぶら ごま	811 Kcal	26 g	19 g					
18	月	敬老の日																	
19	火	手巻き キンパ	キンパの具(焼肉炒め・ナムル) とうふのチゲ ヨーグルト	牛乳	とり肉 ぶた肉 あさり みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	ズッキーニ にんにく きりほしだいこん キムチ ねぎ もやし	たまねぎ えのきたけ にんにく もやし	米	さとう	サラダ油 ごま ごま油	828 Kcal	34 g	23 g	旅する給食(韓国)			
20	水	白ごはん	ししゃものカレー天がら はりはり漬け 肉じゃが	牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	きりほしだいこん しょうが たまねぎ	米	てんぷら粉 さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	サラダ油 ごま油 あぶら	768 Kcal	28 g	21 g					
21	木	白ごはん	松風焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳	とり肉 大豆ミート みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャバツ だいこん	ごぼう ねぎ	米	パン粉 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ	835 Kcal	38 g	24 g				
22	金	トースト	ノックダウンスパゲッティ 野菜スープ チョコパテ	牛乳	ベーコン ぶた肉	牛乳	トマト バジル にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャバツ	食パン スパゲッティ じゃがいも チョコパテ	オリーブ油	766 Kcal	30 g	24 g	絵本の料理					
25	月	運動会代休																	
26	火	麦ごはん	ポークハヤシ コールスローサラダ	牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト さやいんげん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり	コーン	米	小麦粉 じゃがいも さとう	サラダ油 バター ハヤシルウ オリーブ油	840 Kcal	24 g	26 g				
27	水	白ごはん	鯖の味噌煮 ごま和え 沢煮椀	牛乳	ぶた肉 赤だしみそ うすあげ さば みそ	牛乳	ごまつな にんじん 糸みつば	しょうが ねぎ だいこん ごぼう	キャバツ たけのこ えのきたけ	米	さとう	ごま	776 Kcal	31 g	28 g				
28	木	白ごはん	ハムカツ カラフルサラダ チャウダー	牛乳	プレスハム 鶏肉	牛乳	黄ピーマン にんじん	にんじん キャバツ たまねぎ きゅうり	米	パン粉 さとう 米粉 てんぷら粉 じゃがいも	サラダ油 バター	766 Kcal	28 g	21 g					
29	金	そばろずし	キャバツの昆布和え お月見汁 イチゴとミカンのゼリー	牛乳	たまご 大豆ミート とり肉	牛乳	ごまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ	しょうが キャバツ さとう	米	さとう しらたまこ ゼリー	サラダ油	814 Kcal	34 g	19 g	陸上大会			

※ 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。

