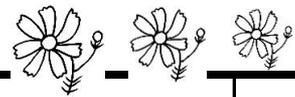


# 9月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ちいさいアップルパン 牛乳 カレーコロッケ ひやしうどん わふうサラダ シューアイス	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ	アップルパン	あぶら	682	21.9	25.2	3.7
2	木	むぎごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん	にんにく	むぎ	あぶら	682	26.7	22.9	2.0
3	金	ごはん 牛乳 あげじゃがのそぼろがけ チキンサラダ けんちんじる	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	こめ	あぶら	668	24.4	21.0	2.3
6	月	ごはん 牛乳 やさいのかきあげ ごまじゃこサラダ とりちゃんこじる	ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	674	24.5	24.4	2.3
7	火	ごはん 牛乳 タラのホイル焼き ごもくきんぴら しめじのみそしる	たら	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	596	27.9	17.5	2.0
8	水	ドックパン (パン・ウインナー) 牛乳 だいこんサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	ウインナー	牛乳	にんじん	だいこん	パン	ドレッシング	571	23.1	23.2	2.8
9	木	むぎごはん 牛乳 ぶたどんのく わふうスパゲティサラダ かんぴょういりにらたまじる	ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが	こめ	ドレッシング	604	25.0	15.3	2.0
10	金	ごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル マーボーどうふ	だいず	牛乳	にんじん	もやし	こめ	あぶら	696	27.0	24.7	1.9
13	月	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ひじきのいために かんぴょうとゆばのみそしる オレンジ	とりにく	牛乳	にんじん	えだまめ	こめ		606	23.7	17.9	2.5
14	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター うめかつおあえ うすらたまごいりぶたにくとだいこんのもの	かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	589	21.3	20.0	1.5
15	水	ちいさいくろパン 牛乳 カレーうどん コールスローサラダ けんさんヨーグルト	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	ドレッシング	608	23.8	19.8	3.2
16	木	むぎごはん 牛乳 ポークしゅうまい はっぼうさい わかめスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい	むぎ	あぶら	602	21.4	19.2	2.3
17	金	ごはん 牛乳 さばのみそに かいそうサラダ こんさいのごまじる	さば	牛乳	にんじん	キャベツ	こめ	ドレッシング	632	24.2	21.7	2.6
<p>日本の伝統食である和食。「まごわやさしい」という言葉は、和食にはかかせない代表的な食材「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも」の頭文字をつなげたものです。17日の献立からぜひ探してみてください。</p>												
21	火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ イタリアンサラダ やさいスープ おつきみゼリー	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	671	24.4	18.3	2.4
22	水	はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ こんにゃくサラダ さつまいものとうにゅうシチュー	たまご	牛乳	にんじん	マッシュルーム	パン	ドレッシング	608	22.9	22.6	2.5
24	金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれに きりぼしだいこんに とんじる なし	さんま	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん	こめ		633	25.2	17.7	2.6
27	月	ごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこに そくせきつけ まろやかとうにゅうみそしる	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	609	24.6	18.7	2.7
28	火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はるさめのあえもの さわにわん	ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら	626	24.7	17.8	2.7
29	水	コッペパン 牛乳 コーンコロッケ やきそば にくだんごのスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん	とうもろこし	パン	あぶら	629	24.1	22.7	3.8
30	木	むぎごはん 牛乳 ドライカレー やさいサラダ コンソメスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	むぎ	あぶら	676	24.7	21.9	2.1



月平均	633	24.2	20.6	2.5
基準量	650	26.8	18.1	2未満