

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 カレーコロック ひやしうどん わふうサラダ シューアイス	とりにく 牛乳	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	アップルパン じゃがいも パンこ うどん シューアイス	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 なる	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい	むぎ こめ ぎょうざのかわ でんぷん	あぶら こまあぶら	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 とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん えだまめ ねぎ もやし はくさい きゅうり ごぼう	こめ さといも じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	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 とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん しゆんぎく ごまつな にら	たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ だいこん しめじ	こめ ごま ごま ドレッシング	あぶら こま ドレッシング	674	24.5	24.4	2.3
7	火	ごはん 牛乳 タラのオイルやき ごもくきんぴら しめじのみそしる	たら みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう はくさい れんこん しめじ ねぎ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	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 ハム エジプトまめ ぶたにく いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ ゼリー	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 とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ かんぴょう しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう スパゲティ でんぷん	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 マーボーとうふ	だいず とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	もやし しょうが きゅうり にんにく だけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	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 さつまあげ ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ かんぴょう はくさい ねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも		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 ぶたにく さつまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん さやいんげん	ごまつな キャベツ しょうが うめ しいたけ だいこん だけのこ	こめ さとう ごま ごま	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 かまぼこ ハム	牛乳	にんじん フロccoli	たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン うどん	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 えび なる	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい ねぎ しいたけ きくらげ しょうが	むぎ こめ しゅうまいのかわ でんぷん はるさめ	あぶら こまあぶら ごま	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 みそ まぐろフレーク とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ とうもろこし だいこん しいたけ	こめ さといも	ドレッシング ごま	632	24.2	21.7	2.6

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。

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 ぶたにく ハム かまぼこ	牛乳	フロccoli にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ はくさい とうもろこし	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	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 ぶたにく とうにゅう	牛乳	トマト にんじん パセリ	マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さつまいも	ドレッシング あぶら	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 とうふ みそ さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ ねぎ キャベツ なし だいこん	こめ さとう じゃがいも		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 とうにゅう なる みそ たまご とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こんぶ	たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん	こめ さとう	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 ハム ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん あおさ	キャベツ もやし だいこん だけのこ ごぼう しいたけ	こめ ごま ごま はるさめ さとう	あぶら こまあぶら ごま	626	24.7	17.8	2.7
29	水	コッペパン 牛乳 コーンコロック やきそば にくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ごまつな	とうもろこし たまねぎ はくさい もやし ねぎ キャベツ きくらげ	パン パンこ やきそばめん	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 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん フロccoli ほうれんそう	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	むぎ こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	676	24.7	21.9	2.1

