

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) 血・筋肉・骨になる		(みどりのなかま) 体のちようしをととのえる		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる		1群 (kcal)	2群 (g)	3群 (g)	4群 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	小さい丸パン 牛乳 とちおとめジャム 冷やしサラダうどん コーンコロッケ	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	パン うどん パン粉 ジャム	油	625	21.7	18.3	3.8
									840	27.8	23.2	4.4
2	木	麦ごはん 牛乳 てんくらまんじゅう チンジャオロースー 中華スープ	豚肉 なると	牛乳	にら にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 麦 にらまんじゅうの皮 でん粉 春雨	油 ごま油	625	24.3	18.3	2.1
									821	30.9	22.1	2.7
3	金	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろかけ ごまじゃこサラダ にらのみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん にら	キャベツ 白菜 きゅうり ねぎ グリーンピース しめじ しょうが	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	647	23.8	21.0	2.4
									852	30.5	26.1	3.0
6	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 和風サラダ なめこ入りみそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが しめじ グリンピース もやし キャベツ なめこ 大根 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	642	26.2	19.5	2.7
									815	31.6	22.4	3.4
7	火	ごはん 牛乳 鮭のホイル焼き チキンサラダ すまし汁	さけ 鶏肉 はんぺん 豆腐	牛乳	にんじん 水菜	グリーンピース とうもろこし ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり しめじ	米 マヨネーズ ドレッシング		626	27.6	23.7	1.8
									793	33.5	27.7	2.2
8	水	セルフドッグパン 牛乳 大根サラダ ミネストローネ アセロラゼリー	ウインナー かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	大根 きゅうり 玉ねぎ いんげん豆	パン じゃが芋 マカロニ ゼリー	ドレッシング	673	26.7	25.5	2.4
									848	33.3	28.3	3.1
9	木	セルフかき揚げ天丼 牛乳 五目きんぴら 肉団子汁	さつま揚げ 油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 春菊 にら	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 小麦粉	油	644	19.2	21.2	2.2
									871	24.6	28.2	2.9
10	金	ごはん 牛乳 与一君餃子 もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	たけのこ ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油 ラー油	634	25.0	20.5	1.9
									833	31.3	25.1	2.6
13	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 かんぴょうとゆばのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ ゆば みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	枝豆 しいたけ かんぴょう ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油	626	27.7	19.3	2.5
									789	33.5	22.0	3.1
14	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 春雨のあえもの 沢煮椀	ちくわ ハム 豚肉 豆腐	牛乳 あおさ	にんじん 水菜	キャベツ もやし しいたけ たけのこ ごぼう 大根	米 小麦粉 春雨	油 ごま油 ごま	658	26.6	18.1	2.7
									880	34.4	23.0	3.6
15	水	小さい黒パン 牛乳 カレーうどん 野菜サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ねぎ カリフラワー 大根 とうもろこし	黒パン うどん	ドレッシング	665	24.1	21.9	2.5
									842	29.9	25.8	3.3
16	木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 八宝菜 わかめスープ	豚肉 いか えび 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが ねぎ	米 麦 春雨 でん粉 シューマイの皮	油 ごま油	642	25.7	19.5	2.7
									853	33.7	24.3	3.5
17	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ 根菜のごま汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 里芋	ごま ドレッシング	705	24.5	28.3	2.2
									892	29.8	33.0	2.7
日本の伝統食である和食。『まごわやさしい』という言葉は、和食にかかせない代表的な食材「まめ・ごま・わかめ・やさしい・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、さがしてみてください。												
21	火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ イタリアンサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ しいたけ キャベツ とうもろこし	米 じゃが芋 マカロニ 砂糖	ドレッシング	634	23.5	17.8	1.8
									822	29.5	21.3	2.3
22	水	はちみつパン 牛乳 トマトミートオムレツ 海藻サラダ さつまいも豆乳シチュー	卵 豆乳 ハム 豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	はちみつパン さつま芋 じゃが芋	油 ドレッシング	623	21.8	22.5	2.2
									801	27.4	28.3	3.0
24	金	ごはん 牛乳 さんまかぼすレモン煮 からしあえ 豚汁	さんま ハム 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし かぼす 玉ねぎ レモン 大根 ねぎ	米 里芋	油	611	24.3	20.1	2.5
									801	29.9	23.7	3.1
27	月	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け けんちん汁	鶏肉 卵 なると 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 砂糖 里芋	油	615	24.5	18.1	2.4
									806	31.7	22.2	3.1
28	火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター 梅かつおあえ うずら卵入り豚肉と大根の煮物	わかさぎ かつおぶし 豚肉 さつま揚げ うずら卵	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	もやし うめ 大根 しいたけ しょうが	米 ざらめ 小麦粉	油	616	25.1	20.2	1.7
									796	31.3	24.6	2.1
29	水	小さい丸パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ 元気ヨーグルト	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆	パン 焼きそば麺 ジャム	油 ドレッシング	636	26.0	17.2	2.7
									836	32.2	20.8	3.6
30	木	麦ごはん 牛乳 ドライカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	牛肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん にんにく パイナップル もも	米 麦 ゼリー	油 ドレッシング	680	22.4	18.8	1.5
									887	28.6	22.9	1.9
計(20回)							小学生 (中学年)	月平均 基準量	641	24.5	20.5	2.3
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
									834	30.8	24.8	3.0
									830	34.2	23.1	2.5未満

