



9月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	大豆入りドライカレー		いか入りフレンチサラダ 冷凍みかん	大豆 豚挽き肉 牛乳 いか	米 大麦 パター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり りんご みかん	786	14.2	24.5
2	金	ご飯		山海揚げ もやしと青菜 のお浸し 沢庵と胡瓜の 胡麻炒め 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 海老 大豆 昆布 チーズ 卵 かつお 節 だし削り節 味噌	米 片栗粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	人参 ねぎ 生姜 もやし 小松 菜 沢庵 きゅうり キャベツ	752	16.7	23.9
5	月	黒砂糖コッペパン		ポテトグラタン コールス ローサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小 麦粉 パター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 緑豆もやし セ ロリー 小松菜	770	15.3	32.5
6	火	じゃこ入りご飯		珍珠丸子 きゅうりと大 根のピリ辛 中華スープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 卵 だし削り節 豆腐	米 大麦 ごま パン粉 片栗粉 もち米 ごま油 砂糖	生姜 椎茸 玉ねぎ 大根 きゅ うり 人参 えのきたけ きくらげ ねぎ	867	15.6	24.7
7	水	ご飯		高野豆腐入り親子煮 野 菜の味噌ドレッシングか け すまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 味噌 だし削り節 はんぺん わかめ	米 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 たら キャベ ツ もやし きゅうり えのきたけ みつば	831	16.6	29.4
8	木	茄子とトマトのスパゲッティ		じゃこ入りカラフルサラダ パンブキンケーキ	豚肉 チーズ 牛乳 ちりめん じゃこ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター マーガリン	茄子 にんにく 玉ねぎ エリン ギ トマトピューレー トマト とうがら し パセリ キャベツ ピーマン きゅうり かぼちゃ レーズン	875	15.2	32.4
9	金	発芽玄米ご飯		小魚の甘酢かけ 肉じゃ が 味噌汁	牛乳 ちか だし削り節 豚肉 竹輪 だし煮干 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがい も 糸こんにゃく	玉ねぎ ピーマン えのきたけ 人参 いんげん 大根 ねぎ 小 松菜	789	15.8	21.4
12	月	ご飯・海苔の佃煮		ひじき入り卵焼き 切干 し大根と青菜の和え物 味噌汁	のり 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だ し削り節 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 ご ま じゃがいも	玉ねぎ 人参 切り干し大根 小 松菜 キャベツ	757	15.4	23.7
13	火	セサミトースト		ビーンズシチュー コー ンサラダ 梨	牛乳 大豆 豚肉	食パン ごま マーガリン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 トマト マッシュ ルーム トマトピューレー グリンピー ス コーン キャベツ きゅうり 梨	767	14.1	35.0
14	水	麦ご飯		魚の味噌ソースかけ お 浸し 芋団子汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 だ し昆布 だし削り節 鶏肉	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	人参 緑豆もやし キャベツ 生 姜 大根 ねぎ しめじ	799	16.4	25.6
15	木	ビビンバ		海藻入り茹で野菜 磯ポ テト	豚肉 味噌 卵 牛乳 海藻サラ ダ 青のり	米 大麦 油 砂糖 ごま じゃが いも	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	803	15.7	23.4
16	金	ご飯		豚肉の生姜焼き 小魚と 大豆のかりかり揚げ 野 菜のおかかかけ 味噌 汁	牛乳 豚肉 大豆 田作り 削り 節 だし煮干 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	生姜 チンゲンサイ 人参 キャ ベツ 玉ねぎ 小松菜	825	19.8	26.5
20	火	五目うどん		おはぎ 水菜とツナの和 え物	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油	人参 大根 筍 ねぎ 水菜 きゅうり	828	13.9	22.2
21	水	海老ピラフ		魚のムニエル スティッ ク野菜 卵スープ	海老 牛乳 鮭 ベーコン 卵	米 パター 小麦粉 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース 大 根 きゅうり 水菜	756	20.2	26.3
22	木	麦ご飯		焼き豆腐の中華煮 春 雨サラダ 巨峰	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 焼 き豆腐	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 はるさめ 砂糖	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり 巨峰	830	16.6	26.7
26	月	ぶどうパン		鶏の照り焼き きゅうりと トマトのコロコロサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉	ぶどうパン 砂糖 油 パター じゃがいも	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 ク リームコーン パセリ	792	16.7	34.5
27	火	焼きそば		ひじきのびりっとサラダ 大学芋	豚肉 いか 海老 牛乳 ひじき まぐろ	油 中華めん 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	人参 玉ねぎ 筍 椎茸 キャベ ツ もやし ピーマン きゅうり	831	14.0	26.5
28	水	ご飯		白身魚のホイル蒸し も やしのごま酢和え 豚汁 りんご	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 パター ごま 砂糖 油 こん にゃく じゃがいも	玉ねぎ しめじ もやし 人参 ご ぼう 大根 ねぎ りんご	751	17.5	21.5
29	木	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 野菜の塩風味 青梗菜 としめじのスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 たら きゅうり キャベツ 人参 にんにく しめじ チンゲン サイ ねぎ	832	14.3	28.0
30	金	子ぎつねご飯		いかの七味焼き 茹で野 菜 味噌汁 かぼちゃの 含め煮	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか だし 削り節 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖	ねぎ にんにく 大根 きゅうり コーン 人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	765	17.3	20.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	800	16.1	26.4	385	130	3	3.8	288	0.48	0.6	41	2.7	5.9
1食あたり基準値※	830	13～20	20～30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5 未満	7 以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳～14歳)の基準値を記載しております