



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		ツナサラダ 梨	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり 梨	649	15.0	29.3
2	金	ご飯		豚肉のスタミナみそ焼き ほうれん草と竹輪の胡麻和え 根菜汁	牛乳 豚肉 味噌 竹輪 油揚げ だし削り節	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんにく ほうれん草 ごぼう 人参 大根 ねぎ	593	17.8	25.8
5	月	コッペパン		ポテトコロッケ ラタトゥユ ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 ベーコン	コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 スズキーニ ビーマン トマト缶 バジル セロリー キャベツ	588	14.1	32.9
6	火	わかめご飯		ひじき入り卵焼き 五目 きんぴら なめこ汁	わかめ 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 だし削り節 豆腐 油揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 系 こんにゃく ごま	玉ねぎ 人参 蓮根 ごぼう さやいんげん なめこ ねぎ	617	16.1	28.0
7	水	キャロットライス		魚のステーキソース焼き 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	牛乳 鮭 大豆 ベーコン	米 砂糖 バター 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 蓮根 キャベツ	593	18.5	25.3
8	木	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み 春雨サラダ かぼちゃのバター焼き	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ハム	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ バター	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース きくらげ きゅうり コーン缶 かぼちゃ	674	15.7	27.4
9	金	きびご飯		わかさぎの天ぷら チンゲンサイのお浸し 味噌汁 巨峰	牛乳 わかさぎ 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 味噌 油揚げ	米 きび 小麦粉 油 じゃがいも	チンゲンサイ 人参 大根 ねぎ 巨峰	611	14.9	25.3
12	月	高菜としめじのスパゲッティ		コーン入り茹で野菜 ベーコンスティックパン	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉	高菜漬 しめじ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ りんご	586	14.2	28.9
13	火	ご飯		花シュウマイ 野菜のオイスター炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 だし 削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ もやし	644	16.2	23.6
14	水	さつま芋ご飯		いかのザンギ 磯浸し 味噌汁	牛乳 いか のり だし削り節 油揚げ 味噌	米 さつまいも ごま 片栗粉 油	生姜 にんにく 小松菜 人参 チンゲンサイ 大根	604	15.3	26.7
15	木	ぶどうパン		魚のキッシュ コロコロサラダ マカロニスープ	牛乳 メルルーサ 卵 生クリーム チーズ ベーコン	ぶどうパン バター 油 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	ほうれん草 えのきたけ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	600	19.4	35.1
16	金	麦ご飯		焼き豆腐の中華煮 キャベツと胡瓜の中華サラダ 焼きししゃも	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 ししゃも	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	641	19.3	27.8
20	火	五目うどん		人参サラダ おはぎ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 まぐろ きな粉	うどん ごま 油 もち米 米 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 レモン らっきょう	682	14.2	23.8
21	水	オムライス		じゃこ入りカラフルサラダ かぶと野菜のスープ	鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり ビーマン 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	590	15.9	28.5
22	木	栗おこわ		さんまの黒酢煮 菊花おひたし 豚汁	牛乳 さんま だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 もち米 むぎ粟 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	小松菜 菊 ごぼう 大根 人参 ねぎ	632	15.4	29.2
26	月	八宝麺		もちもちポテト もやしの中華風サラダ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 わかめ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも ながいも 砂糖	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	626	14.6	28.5
27	火	ご飯		鯖の薬味ソースかけ 野菜の塩風味 茄子の味噌汁	牛乳 さば だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 ごま	生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 茄子 玉ねぎ さやいんげん	597	17.0	30.5
28	水	ご飯		つくね焼き 大豆の磯煮 五目スープ	牛乳 鶏肉 卵 味噌 大豆 ひじき 油揚げ だし削り節 豚肉 豆腐	米 パン粉 ごま油 砂糖 油	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 人参 さやえんどう もやし 小松菜	650	18.6	29.6
29	木	アップルトースト		ホワイトシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ しめじ フロccoli キャベツ きゅうり	620	14.3	36.4
30	金	ご飯		鶏の照り焼き カリカリ じゃこサラダ ピリカラこんにゃく すまし汁	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめん じゃこ だし削り節 だし昆布 蒸し かまぼこ 豆腐	米 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく	キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ ねぎ 水菜	595	17.3	29.6

	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	620	16.2	28.6	348	103	2.2	2.9	259	0.35	0.51	31	2.3	4.3
1食あたり基準値※	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2 未満	4.5 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」の児童(8歳~9歳)の基準値を記載しております。