

9月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
2金	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁 はちみつレモンゼリー	米 油 はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	しょうが コーン たまねぎ にんじん	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 白みそ	620kcal/24g 18g/2.4g	774kcal/29.6g 20.7g/3g
5月	ごはん 牛乳 チキンマトカレー 海苔塩ポテト	米 じゃがいも カレールウ 油 フライドポテト	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 白いんげん豆ビュレ ひよこ豆 青のり	にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが ソニオン トマト	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩	612kcal/20.6g 20g/1.9g	802kcal/25.2g 24.1g/2.4g
6火	揚げパン(抹茶きなこ) 牛乳 照り焼きチキン ポトフ	コッペパン 油 じゃがいも	きなこ 牛乳 照り焼きチキン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 抹茶 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	609kcal/23.6g 26.7g/3.2g	776kcal/28.1g 32.8g/3.9g
7水	ごはん 牛乳 みそかつ きんぴらごぼう 野菜のみそ汁	米 でんぶん 油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 ポークカツ 油揚げ	にんじん ごぼう つきこんにやく もやし キャベツ	赤みそ 酒 ざらめ みりん しょうゆ 白みそ こんぶだし かつおだし	620kcal/21.9g 20.7g/2.9g	831kcal/27.9g 26.1g/3.6g
8木	麻婆麺(ホットラーメン、麻婆麺スープ) ジョア もやしとにらの中華炒め	ホットラーメン ごま油 でんぶん ラー油	ジョア 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが にら もやし	しょうゆ 赤みそ 醤油ラーメンスープ 塩 こしょう 中華スープ トウバンジャン コチュジャン	597kcal/27.2g 12.5g/3.6g	812kcal/35.6g 16.4g/4.4g
9金	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 豚汁 お月見ゼリー	米 マヨネーズ ごま油 お月見ゼリー	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 こんにやく ごぼう	赤みそ しょうゆ かつおだし みりん 白みそ	622kcal/31.9g 22.3g/2.1g	779kcal/36g 26g/2.8g
12月	ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐の中華スープ	米 油 春雨 ごま油 でんぶん	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ビーマン キャベツ コーン	三温糖 しょうゆ こしょう 酒 塩 中華スープ	587kcal/23.1g 20.5g/2.7g	769kcal/28.9g 24.6g/3.5g
13火	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン スパイスミネストローネ	ロールパン 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ チリパウダー	586kcal/30.4g 22.9g/2.8g	809kcal/40.4g 30.2g/3.8g
14水	ごはん 牛乳 いわしフライ南蛮風ソースがけ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	米 油 でんぶん	牛乳 いわしフライ 油揚げ	たまねぎ 赤パプリカ 切干大根 にんじん 枝豆 キャベツ もやし	酢 ざらめ しょうゆ かつおだし 赤みそ こんぶだし 白みそ	582kcal/22.9g 20.2g/2.7g	734kcal/26.4g 23g/3.3g
15木	鶏そぼろうどん(ソフめん、鶏そぼろうどん汁) 牛乳 さつまいものオープン焼き	ソフトめん さつまいも 油	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	大根 にんじん	かつおだし こんぶだし いりこだし みりん 塩 グラニュー糖	611kcal/23.1g 16.1g/2g	814kcal/29.6g 18.9g/2.4g
16金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ みそけんちん汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 でんぶん じゃがいも ごま油	わかめごはんの素 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ こんにやく ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 赤みそ みりん 白みそ	576kcal/26.9g 18.2g/2.5g	762kcal/34.7g 21.7g/3.3g
19月	敬老の日						
20火	食パン(いちごジャム&マーガリン) 牛乳 白身魚フライタルタルソースがけ キャベツとお豆のスープ	食パン いちごジャム&マーガリン 油 タルタルソース	牛乳 白身魚フライ ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	たまねぎ にんじん キャベツ	塩 こしょう コンソメ	615kcal/23.4g 24.4g/2.3g	790kcal/28.2g 29.3g/3.1g
21水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目豆 かきたまみそ汁	米 油	牛乳 さばのみ味噌煮 大豆 ちくわ 卵 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	かつおだし ざらめ しょうゆ こんぶだし 赤みそ 白みそ	595kcal/29.6g 18.3g/2.8g	786kcal/38.1g 22.3g/3.8g
22木	黒パン 牛乳 チリコンカン ヨーグルトあえ	黒パン ハヤシルウ 油 ナタデココ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん りんご	ケチャップ ハパリカパウダー チリパウダー ウスターソース グラニュー糖	622kcal/26.1g 21.4g/2.5g	842kcal/34.4g 26.9g/3.3g
23金	秋分の日						
26月	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 切干大根の中華スープ	米 油 でんぶん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐 豚肉	赤パプリカ たまねぎ にんにく 切干大根 にんじん ビーマン	酒 しょうゆ 三温糖 塩 こしょう 中華スープ オイスターソース	597kcal/26.5g 17.7g/2.6g	779kcal/33.4g 20.8g/3.5g
27火	スライスロールパン 牛乳 チキンバーグ照り焼きソースがけ コールスローサラダ 野菜のコンソメスープ	ロールパン 油 でんぶん マヨネーズ じゃがいも	牛乳 チキンバーグ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれん草	しょうゆ 酒 ざらめ こしょう 鶏だし 塩 コンソメ	624kcal/19.8g 29.4g/3g	863kcal/26.5g 39g/4.1g
28水	ごはん 牛乳 チキンカツカレー(野菜カレー、チキンカツ) きゅうりと鶏ささみの和え物	米 じゃがいも 油 カレールウ ごま油	牛乳 チキンカツ 鶏ささみ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン きゅうり	ウスターソース ケチャップ カレー粉 しょうゆ 酢 三温糖	649kcal/24.3g 21.9g/2.6g	810kcal/27.9g 24.5g/3.4g
29木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 マカロニサラダ	ホットラーメン 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 なると	にんじん もやし キャベツ コーン にんにく しょうが きゅうり	みそラーメンスープ こしょう	616kcal/26g 21.4g/2.6g	823kcal/33.6g 26.3g/3.5g
30金	ごはん 牛乳 甘酢チキン ほうれん草の磯あえ じゃがいものみそ汁	米 油 でんぶん ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 刻みのり わかめ 油揚げ 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	608kcal/28.6g 19g/2.3g	800kcal/37.1g 22.9g/2.8g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
2 金	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁 はちみつレモンゼリー	今日から2学期の給食が始まります。暑い日に負けないようにしっかりごはんを食べて元気に学校生活を過ごしてください。水分補給も忘れずに！
5 月	ごはん 牛乳 チキントマトカレー 海苔塩ポテト	今日のカレーにはトマトやなすを入れました。なすに含まれる栄養は水に溶けやすいので茹でこぼす献立よりも、揚げ物や炒め物など油を使う献立や溶け出した汁も飲めるみそ汁などにするといいですよ。
6 火	揚げパン(抹茶きなこ) 牛乳 照り焼きチキン ポトフ	揚げパンは抹茶きなこ粉味にしました。皆さんは何味の揚げパンが好きですか？あまり口にいれすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。
7 水	ごはん 牛乳 みそかつ きんぴらごぼう 野菜のみそ汁	みそかつは、名古屋の郷土料理です。甘いみそだれを使用しています。1学期にも甘いみそだれを使用した献立がありましたか覚えていらっしゃいますか？埼玉県郷土料理のみそポテトも甘いみそを使用した献立でしたね。
8 木	麻婆麺(ホットラーメン、麻婆麺スープ) ジョア もやしとにらの中中華炒め	麻婆麺は、定番の麻婆豆腐をラーメンに絡みやすいように味付けしました。
9 金	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 豚汁 お月見ゼリー	今年は10日(土)がお月見の日です。1日早いですが今日お月見ゼリーをつけました。明日は月がよく見えるといいですね！
12 月	ごはん 牛乳 チャプチェ 豆腐の中中華スープ	チャプチェは、豚肉と野菜を炒めて味付けし、茹でた春雨をまぜて作りました。日本のお隣、韓国の料理ですよ。
13 火	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン スパイスミネストローネ	タンドリーチキンは、鶏肉をにんにく・しょうが・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉・しょうゆ・塩・こしょうの調味液に漬けて焼いたものです。ロールパンは小さくちぎってよく噛んで食べましょう。
14 水	ごはん 牛乳 いわしフライ南蛮風ソースがけ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	いわしフライには給食センターで作った南蛮風のソースをかけました。いわしフライは骨が入っていることがあるのでよく噛んで気を付けて食べて下さい。
15 木	鶏そばろうどん(ソフトめん、鶏そばろうどん汁) 牛乳 さつまいものオープン焼き	さつまいものオープン焼きは、全部で120Kgのさつまいもを調理員さんが一つ一つ切ってオープンで焼きました。
16 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ みそけんちん汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立です。よく噛んで食べましょう。みそけんちん汁に入っているごぼうは、根菜といって土の中の根の部分を食べる食材です。ごぼうは細長い形をしているためごぼう畑の土は1m位深くまでふかふかにするそうです。
19 月	敬老の日	
20 火	食パン(いちごジャム&マーガリン) 牛乳 白身魚フライタルソースがけ キャベツとお豆のスープ	今日の食パンには、いちごジャムとマーガリンを塗って食べて下さい。食パンはあまり口にいれすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。
21 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目豆 かきたまみそ汁	五目豆には、大豆をたっぷり使用しています。大豆は「畑のお肉」といわれるほどたんぱく質をたくさん含む食材です。サラダや煮物、揚げ物、炒め物などいろんな使い方ができる食材です。
22 木	黒パン 牛乳 チリコンカン ヨーグルトあえ	黒パンは小さくちぎってよく噛んで食べて下さい。チリコンカンは、メキシコが発祥と言われている料理です。ピリ辛に煮込んだお豆と野菜とお肉を黒パンと一緒に食べてみて下さい。
23 金	秋分の日	
26 月	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 切干大根の中中華スープ	ガパオライスはピーマンと赤パプリカを入れて色鮮やかに仕上げました。給食用に少し味を変えて食べやすいようにしています。
27 火	スライスロールパン 牛乳 チキンバーグ照り焼きソースがけ コールスローサラダ 野菜のコンソメスープ	スライスロールパンにはチキンバーグやコールスローサラダを挟んで食べてみて下さい。あまり口に入れすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。
28 水	ごはん 牛乳 チキンカツカレー(野菜カレー、チキンカツ) きゅうりと鶏ささみの和え物	今日はカツカレーにしました。給食センターで調理員さんが全員分のチキンカツを揚げてくれました。付け合わせはさっぱり食べられる和え物にしましたよ。
29 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 マカロニサラダ	今日のマカロニサラダは、シェルという形のマカロニを使用しています。貝殻の形に似ているので英語で貝殻という意味のこの名前が付いています。他にも沢山形がありますよ。
30 金	ごはん 牛乳 甘酢チキン ほうれん草の磯あえ じゃがいものみそ汁	甘酢チキンは鶏肉にでんぷんをまぶして揚げ、甘酢をからめて作りました。