

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/脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質g/塩分g
4月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 じゃがいものみそ汁 はちみつレモンゼリー	米 油 じゃがいも はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏ひき肉 きざみ揚げ 豆腐	しょうが コーン 枝豆	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 白みそ 赤みそ いりこだし かつおだし	654kcal/25.2g 20.1g/1.9g	818kcal/31.6g 23.3g/2.5g
5火	黒パン ジョア(ブルーベリー) タンドリーチキン ミネストローネ	黒パン 油 じゃがいも トマトルウ	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 蒸し大豆 ジョア(ブルーベリー)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ トマトピューレ	532kcal/28.1g 12g/2.4g	748kcal/38.3g 16.9g/3.4g
6水	麦ごはん 牛乳 チキンマトカレー 海苔塩ポテト	米 おおむぎ じゃがいも カレールウ 油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 白いんげん豆 ひよこまめ あおのり	にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが カットマト ソニオン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩	653kcal/21.2g 21.4g/2.2g	862kcal/26.2g 26g/3g
7木	麻婆麺(ホットラーメン、麻婆麺スープ) 牛乳 もやしとにらの中華炒め	ホットラーメン ごま油 でんぷん	牛乳 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	中華スープ しょうゆ 赤みそ 醤油ラーメンスープ コチジャン トウバンジャン 塩 こしょう	648kcal/29.4g 20.2g/3.6g	863kcal/37.8g 24.1g/4.4g
8金	麦ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 豚汁	米 おおむぎ 油 ごま ごま油	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 きざみ揚げ	しょうが にんにく にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし 白みそ	613kcal/30.5g 22.7g/2g	812kcal/39.6g 27.8g/2.6g
11月	ごはん 牛乳 鶏肉のマーメレード焼き 春雨スープ	米 マーメレードジャム 油 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん もやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 三温糖 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	561kcal/25g 16.9g/2.3g	737kcal/32.1g 19.9g/2.9g
12火	揚げパン(ごまきなこ) 牛乳 照り焼きチキン ポトフ	パン あぶら ごま じゃがいも	きなこ 牛乳 照り焼きチキン ウインナー レンズ豆	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 鶏だし コンソメ こしょう 塩	627kcal/23.6g 27.8g/3.1g	835kcal/30g 36g/4g
13水	麦ごはん 牛乳 いわしフライ南蛮風ソースがけ さつま汁	米 おおむぎ あぶら でんぷん さつまいも	牛乳 いわしフライ 鶏肉 きざみ揚げ	たまねぎ 赤パプリカ にんじん ねぎ	酢 ざらめ しょうゆ 赤みそ 白みそ いりこだし かつおだし	658kcal/24.2g 20.8g/2.3g	833kcal/28.3g 24g/2.7g
14木	五目うどん(ソフトめん、五目うどん汁) 牛乳 チーズはんぺんフライ	ソフトめん あぶら	牛乳 鶏肉 冷凍わかめ チーズはんぺんフライ	にんじん たまねぎ 干しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	639kcal/26.7g 19.6g/2g	862kcal/34.8g 24.2g/2.7g
15金	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ みそけんちん汁	米 おおむぎ ごめ油 でんぷん じゃがいも ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 きざみ揚げ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく たまねぎ こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	588kcal/26.9g 18.2g/2g	782kcal/34.5g 21.6g/2.7g
18月	敬老の日						
19火	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ もち玄米入りサラダ お豆のスープ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	コッペパン 玄米 油	牛乳 ハンバーグ 蒸し大豆 レッドキドニー 青えんどう豆 ひよこ豆 ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	ケチャップ 三温糖 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	593kcal/29.5g 20g/3g	805kcal/39.5g 25.2g/3.9g
20水	麦ごはん 牛乳 みそかつ きんぴらごぼう 野菜のみそ汁	米 おおむぎ でんぷん あぶら ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 ポークカツレツ きざみ揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく もやし キャベツ	赤みそ 酒 ざらめ みりん しょうゆ こんぶだし かつおだし 白みそ	611kcal/21.6g 20.7g/2.3g	825kcal/27.9g 26.2g/3g
21木	ソフトめん 牛乳 ミートソース さつまいものオープン焼き	ソフトめん さつまいも あぶら	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレ	ケチャップ ウスターソース 三温糖 コンソメ 塩 こしょう グラニュー糖	685kcal/26.6g 19.3g/2g	911kcal/34.3g 23.1g/2.5g
22金	ガパオライス(麦ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 おおむぎ 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ コーン	オイスターソース 酒 しょうゆ 三温糖 塩 中華スープ こしょう	567kcal/22.5g 16.3g/1.8g	740kcal/28.1g 18.9g/2.3g
25月	ごはん 牛乳 甘酢チキン ほうれん草の磯あえ 豆腐のみそ汁	米 あぶら でんぷん ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 のり 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ えのきたけ(冷凍)	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 かつおだし こんぶだし 赤みそ	596kcal/29.2g 18g/2.3g	786kcal/37.7g 21.5g/2.9g
26火	食パン(いちご&マーガリン) 牛乳 白身魚フライタルタルソースがけ カレーコンソメスープ	食パン いちごジャム&マーガリン タルタルソース 油	牛乳 白身魚フライ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	コンソメ 鶏だし 塩 カレー粉	593kcal/22.4g 23.3g/2.5g	765kcal/26.9g 28.3g/3.3g
27水	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース コールスローサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん ソニオン キャベツ コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ コールスロートレッシング	602kcal/23.9g 20.4g/2.3g	785kcal/29.8g 24.3g/2.9g
28木	ちゃんぽん(ホットラーメン、ちゃんぽんスープ) 牛乳 揚げ餃子 きゅうりのゆかりあえ	ホットラーメン あぶら 餃子	牛乳 鶏肉 蒲鉾	にんじん もやし キャベツ きくらげ コーン きゅうり 大根 ゆかり	ちゃんぽんスープ こしょう	586kcal/26.6g 16.4g/2.8g	817kcal/34.8g 21.4g/3.7g
29金	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目豆 かきたまみそ汁 お月見ゼリー	米 おおむぎ 油	牛乳 さばの味噌煮 蒸し大豆 ちくわ 卵 豆腐 冷凍わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ	かつおだし ざらめ しょうゆ こんぶだし 白みそ 赤みそ お月見ゼリー(梨)	656kcal/29.9g 19.2g/2.7g	860kcal/38.6g 23.5g/3.7g

※ 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。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。