



9月分給食献立予定表

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	▲夏野菜カレー ▲牛乳 海藻サラダ フルーツ杏仁風プリン	790 25.0 20.0	豚肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ズッキーニ コーン	米 じゃがいも デザート	サラダ油 棒々鶏ドレ	
3 (火)	●三色丼 ▲牛乳 いものこ汁 (とりそぼろ・●たまごといんげんの和え物)	812 38.9 21.7	とり肉 たまご とうふ	豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう ねぎ	米 さといも 砂糖	サラダ油 ごま
4 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲ソフトチョコ 白身魚フライ・ソース ●チキンと野菜のサラダ ▲ポークビーンズ	865 35.4 31.0	ほき 豚肉 ささみ いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カリフラワー	パン チョコ パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 フレンチドレ	
5 (木)	ごはん ▲牛乳 あんかけとうふハンバーグ ほうれん草とひじきのごま和え 栄養すいとん	807 30.0 21.4	とり肉 とうふ ちくわ 油あげ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし しいたけ 白菜	米 砂糖 てんぷん すいとん	サラダ油 ごま
6 (金)	★マーボーラーメン ▲牛乳 豚肉しょうまい② チョコクレープ ●もやしときゅうりの中華和え	874 38.2 25.2	とり肉 豚肉 とうふ なると かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり セロリ	中華麺 パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 クレープ	サラダ油 ごま油	
9 (月)	ごはん ▲牛乳 ▲牛肉入り焼きコロッケ ひじきの五目いり煮 ●かみなり汁 (●汁・のり)	804 25.0 25.1	牛肉 たまご とり肉 豚肉 油あげ とうふ	牛乳 ひじき のり	にんじん	たまねぎ 枝豆 れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ かんぴょう	米 じゃがいも パン粉 砂糖	サラダ油 ごま油	
10 (火)	ごはん ▲牛乳 まさばスタミナ源焼き おひたし 肉じゃが	822 34.0 24.0	さば 味噌 かつお節 豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし しらたき 枝豆 しいたけ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	
11 (水)	▲食パン ▲牛乳 ▲キャラメルパテ ●トマトオムレツ ▲チーズと野菜のサラダ ウインナーときのこのスープ 沖縄県産シークワサーゼリー	853 31.7 30.2	たまご とり肉 ささみ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン しめじ カリフラワー	パン キャラメル じゃがいも ゼリー	コーン クリーミードレ	
12 (木)	『食品ロスについて考えよう！ めざせ！食べ残しゼロ！！⑤』 ごはん ▲牛乳 ヤンニョムチキン もやしの白ナムル 汁ビーフン	850 29.6 28.2	とり肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ もやし	米 砂糖 てんぷん ビーフン	サラダ油 ごま ごま油	
13 (金)	▲はちみつパン ▲牛乳 肉団子トマトソース② イタリアンサラダ ▲コーンポタージュ	823 33.9 22.9	とり肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン はちみつ パン粉	イタリアンドレ マーガリン	
17 (火)	【十五夜献立】 ごはん ▲牛乳 あじフライ・ソース 里芋のそぼろあんかけ なめこ汁 お月見デザート	860 31.3 21.6	あじ とり肉 とうふ 味噌	牛乳	系みつば にんじん	枝豆 なめこ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 豆豉 砂糖 さといも デザート	サラダ油	
18 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 いちごミックスジャム ハンバーグデミグラスソース ●シーザーサラダ カラフルスープ	816 34.0 28.1	豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン ズッキーニ	パン 砂糖 クルトン ジャム	サラダ油 シーザードレ	
19 (木)	ごはん ▲牛乳 お魚ふりかけ ぎょうざの甘酢あんかけ② ひじきのごまドレサラダ ●中華風たまごスープ	839 24.2 27.9	豚肉 とり肉 削り節 ささみ たまご なると	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン きくらげ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 てんぷん	サラダ油 焙煎ごまドレ ごま	
20 (金)	▲ツナコーンサンド (ツナコーンサンドの具) ▲牛乳 とり肉のハーブ焼き ポトフ	802 37.5 31.1	とり肉 ツナ ウインナー	牛乳	にんじん バジル パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨ	
24 (火)	●セルフじゃこ菜めし ▲牛乳 ●▲焼きメンチカツ めった汁	842 28.6 26.2	たまご とり肉 豚肉 とうふ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 大根葉	きゅうり たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 パン粉 さつまいも	ごま サラダ油	
25 (水)	▲ホットドック ▲牛乳 (▲ホットドックチャップソース) コールスローサラダ 肉団子と白菜のスープ	823 32.1 35.6	ソーセージ ミートボール	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 コーン	パン 砂糖	サラダ油 コールスロードレ	
26 (木)	ごはん ▲牛乳 さんまのかば焼き いそべ和え ひつつみ汁	849 29.2 28.5	さんま とり肉 油あげ なると	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 でんぷん ひつつみ	サラダ油 ごま油	
27 (金)	▲食パン ▲牛乳 ▲チルドチョコ チキンカツレツ・ソース ●サラダニソア ミネストローネ	851 35.1 33.3	とり肉 たまご ツナ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ カリフラワー 大根	パン チョコ パン粉 マカロニ じゃがいも	サラダ油 フレンチドレ	
30 (月)	ごはん ▲牛乳 のり香味ふりかけ 和風さんびら包み焼き ポテトサラダ とうふの担々スープ	852 30.8 28.6	豚肉 ツナ とうふ とり肉 味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜	きゅうり コーン たまねぎ しめじ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨ ごま油 ごま	

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.7g

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
 ▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品
 ★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

米・なす・にら

