



9 月 給 食 予 定 献 立 表

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ご は ん パ ン・ め ん	お か ず デ ザ ー ト	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			脂質(g)	
4	(月)		ひよこ豆の カレーライス	野菜サラダ ホワイトポンチ	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 寒天缶	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	846	26.7 21.0 2.9		
5	(火)		冷やし わかめごはん	わかさぎフリッター アーモンド和え プリン	わかさぎ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	米 三温糖 プリン	ごま 大豆白絞油 アーモンド	791	25.5 26.5 2.1		
6	(水)		高菜 チャーハン	揚げぎょうざ ニラ玉スープ ヨーグルト	豚肉 なたと 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ ヨーグルト	高菜 にんじん ニラ	ねぎ 大根	米 砂糖 でんぶん 餃子の皮	サラダ油 ごま ごま油 大豆白絞油	796	32.9 29.6 3.1		
7	(木)		スパゲティ ミートソース	野菜スープ コーン蒸しパン	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 玉ねぎ コーン	スパゲティ 蒸しパンミックス 米粉	サラダ油 オリーブ油 バター	803	31.1 27.0 3.4		
8	(金)		ごはん 手作りのりの佃煮	肉じゃが 石狩汁 ひとくちゼリー	豚肉 鮭 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ しょうが 大根 コーン ねぎ	米 三温糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 バター	796	31.4 17.6 3.1		
11	(月)		コッペパン りんごジャム	鶏肉のレモン醤油焼き 粉ふき芋 卵トマトスープ	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳	小松菜 トマト にんじん	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ	パン ジャム じゃがいも でんぶん	バター	821	35.2 28.7 3.4		
12	(火)		ねぎ塩豚丼	みそけんちん汁 飲むヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 白みそ	牛乳 のむヨーグルト	わけねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 大根 ごぼう こんにゃく	米 でんぶん 里いも	ごま サラダ油 ごま油	846	33.1 21.5 2.9		
13	(水)		ごはん	秋刀魚のかば焼き ゆずレモンの香り 和え 冬瓜のみそ汁	さんま 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ゆず果汁 レモン果汁 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん 砂糖	大豆白絞油 ごま	804	29.5 28.2 3.3		
14	(木)		ソース焼きそば	酸辣湯 (サンラータン・ 辛くて酸っぱいスープ) 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶 りんご缶	中華めん でんぶん 白玉もち 砂糖 ゼリー	サラダ油 ラー油 ごま	794	31.7 25.3 2.8		
15	(金)		チキンピラフ	メンチカツ コンクリームスープ ゼリー	鶏肉 メンチ カツ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 じゃがいも 米粉 ゼリー	バター サラダ油 大豆白絞油	855	26.8 28.7 3.3		
20	(水)		ガパオライス	ミエン・ガー (ベトナム風春雨スープ) 麦芽ゼリー アーモンド小魚	豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 かえり煮干し	赤ピーマン ピーマン 小松菜 わけねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油 ラー油 アーモンド	817	33.3 24.4 2.8		
21	(木)		黒糖パン	白身魚フライ ジャーマンポテト カレースープ	ホキ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	大豆白絞油 オリーブ油 サラダ油	805	31.4 26.6 3.2		
22	(金)		ごはん	豆腐のチリソース 中華卵コーンスープ オレンジ	エビ 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん グリーンピース 小松菜	ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく コーン オレンジ	米 でんぶん じゃがいも	サラダ油 大豆白絞油 ごま油	844	33.1 20.5 2.9		
25	(月)		ドライカレー	ブイヤベース りんご 大豆小魚	豚肉 大豆 レンズ豆 鶏肉 エビ イカ たら	牛乳 かえり煮干し	にんじん ピーマン いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ りんご	米 米粉 じゃがいも	バター サラダ油	814	36.4 20.1 2.5		
26	(火)		白みりん トースト	ナッツサラダ ポトフ	豚肉	牛乳	にんじん かぶの葉 小松菜	キャベツ きゅうり かぶ 玉ねぎ	パン じゃがいも	バター ごま サラダ油 アーモンド	802	26.7 33.2 3.1		
27	(水)		じゃこの さつまいもごはん	白身魚のたれ焼き わかめとコーンの レモン和え 豚汁	たら 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく レモン果汁 ごぼう 大根 コーン ねぎ	米 さつまいも 三温糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま でんぶん サラダ油	789	39.5 19.5 3.5		
28	(木)		鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	白いんげん豆のクリーム シチュー 手作りチョコパイ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく しょうが	スパゲティ じゃがいも 米粉 チョコレート パイシート 粉糖	オリーブ油 バター	854	32.4 34.3 2.8		
29	(金)		ごはん	サバのごま味噌だれ 磯香和え お月見汁 お月見ゼリー	さば 白みそ かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし えのき ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま	816	34.1 23.0 2.6		

★本日(9/29)十五夜にちなんだお月見メニュー★

※食料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。



★2学期も給食前にしっかりと手洗いをしよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★食べる時間をしっかりと確保するために15分以内に配膳を終わらせよう！



今月の平均栄養価	816	31.7 25.3 2.9
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5