



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		脂質(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			食塩相当量(g)
2 (金)			チキン カレーライス	にんじん ドレッシングサラダ ホワイトポンチ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 にんじん トマトジュース	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ もやし りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 ジャがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま	869	23.2 20.5 2.7	
5 (月)			青ねぎ チャーハン	揚げぎょうざ 坦々春雨スープ オレンジ	豚肉 餃子 なると 大豆 赤みそ	牛乳	チンゲン菜 わけねぎ	しょうが にんにく 白菜 ねぎ オレンジ	米 春雨	サラダ油 ごま ねりごま ごま油 大豆白絞油	806	25.3 26.6 2.5	
6 (火)			冷やし菜めし ごはん	きびなごカリカリフライ 野菜のアーモンド和え 黒糖きな粉豆	大豆 きなこ	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	米 砂糖 黒糖	アーモンド	795	28.9 24.1 1.5	
7 (水)			ごぼうとベーコン のピラフ	じゃこ大根サラダ ポークビーンズ ひとくちりんごゼリー	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ ちりめん じゃこ 生クリーム	にんじん トマト缶	ねぎ にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ 大根 もやし	米 ジャがいも ゼリー	サラダ油 ごま油 バター ごま	801	27.3 21.6 3.0	
8 (木)			ソース焼きそば	ピリ辛わかめスープ ココア蒸しパン	豚肉 なると 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ 青のり 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが ねぎ 大根 えのき 干ししいたけ	中華めん 砂糖 蒸しパンミックス	サラダ油 ごま	802	29.1 22.9 3.5	
9 (金)			ごはん	あじフライ ごま和え 月見汁 お月見デザート ★明日(9/10)十五夜にちなんだお月見メニュー★	鶏肉 豆腐 あじ なると 揚げボール	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし ねぎ キャベツ えのき	米 三温糖 ゼリー	大豆白絞油 ごま ねりごま	811	31.9 21.3 2.8	
12 (月)			コッペパン 梨(ラ・フランス) ジャム	鶏肉のガーリック焼き 若草ポテト 卵スープ	鶏肉 たまご	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン ジャがいも ジャム でんぶん	サラダ油	805	34.7 25.2 3.4	
13 (火)			スパゲティ ナポリタン	もやしとハムのスープ キャロットケーキ 大豆小魚	豚肉 ベーコン ハム 豆腐 大豆 たまご	牛乳 かえり煮干し 粉チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	玉ねぎ にんにく ねぎ マッシュルーム 干ししいたけ もやし オレンジジュース	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター 粉末アーモンド	806	35.3 25.9 3.3	
14 (水)			ゆかりとじゃこ のごはん	鯖のカレー焼き からし和え 豚汁	さば 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう	米 ジャがいも 三温糖	サラダ油 ごま	809	36.6 24.1 3.3	
15 (木)			豆腐の チリソース丼	中華卵スープ りんご	豆腐 鶏肉 たまご エビ	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ りんご きくらげ	米 ジャがいも でんぶん	サラダ油 ごま油 大豆白絞油 ごま	860	30.7 21.9 3.1	
16 (金)			冷やし ごまつうどん	メンチカツ 大根と豚ばら肉の煮物 さつまポテト	豚肉 メンチカツ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ えのき こんにゃく	うどん 三温糖 さつまポテト	ごま	793	25.6 38.5 3.3	
21 (水)			黒糖パン	ミートマトオムレツ マッシュポテト 野菜スープ ミルク	豚肉 ミートオムレツ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	パン ジャがいも ミルク	バター	847	30.5 23.8 3.5	
22 (木)			山菜おこわ	肉じゃが 石狩汁	豚肉 鶏肉 鮭 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	わらびしょうが 玉ねぎ ごぼう コーン ねぎ 大根 こんにゃく えのき しめじ 干ししいたけ	米 もち米 砂糖 三温糖 ジャがいも	サラダ油 ごま バター	818	33.1 20.4 3.4	
26 (月)			カレーピラフ	千葉ゴロゴロ味噌シチュー グレープゼリー 大豆小魚	豚肉 鶏肉 大豆 白みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 ピーマン わけねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ コーン	米 米粉 さつまいも ゼリー	サラダ油 バター	825	27.0 24.9 2.5	
27 (火)			キムチうどん	鶏肉と根菜の黒酢炒め りんご蒸しパン	豚肉 鶏肉 油あげ なると	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ごぼう ねぎ にんにく しょうが れんこん キムチ 干ししいたけ りんご	うどん 米粉 砂糖 ジャがいも でんぶん 蒸しパンミックス	サラダ油 バター 大豆白絞油	801	29.9 24.9 3.3	
28 (水)			ごはん	白身魚と野菜 のケチャップ煮 わかめ豆腐スープ オレンジ	たら 豆腐 鶏肉 なると うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが ねぎ オレンジ	米 ジャがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 大豆白絞油	803	32.2 21.1 2.9	
29 (木)			シナモントースト	ナッツサラダ 豚肉と豆のスープ	豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶 グリーンピース	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖	オリーブ油 マーガリン ごま サラダ油 バター アーモンド	823	26.7 33.4 3.2	
30 (金)			ねぎ塩豚丼	冬瓜のみそ汁 カル鉄ヨーグルト	豚肉 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ 冬瓜 しょうが にんにく ねぎ	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま	805	30.4 22.1 2.9	

※食材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行い、給食中の黙食を徹底して感染対策をしよう!!
★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!

今月の平均栄養価	822	31.3 26.3 2.9
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5