

# 9月分学校給食予定献立表

9月の献立目標

夏を元気に過ごそう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日	曜	献立名	主 な 材 料				I類糖 - kcal	たんぱく質 g		
			赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの				
1	水	ごはん ぶたキムチ はるさめスープ なし	ぶたにく ベーコン		にら にんじん にんじん こまつな	はくさいキムチ もやし たまねぎ もやし しいたけ きくらげ なし	こめ きょうかまい はるさめ こめあぶら	431 551 640	15.9 19.9 22.6	
2	木	パン マーシャルピーンズ なすとひきにくのスパゲティ ピーマンサラダ	ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに		にんじん ピーマン ピーマン	なす たまねぎ もやし	パン マーシャルピーンズ スパゲティ こめあぶら フレンチドレッシング	513 684 832	20.5 27.4 33.1	
3	金	ごはん ふわふわどんぶり ゆずきちあえ ぶどうゼリー(園) ぶどう(小&中)	とりにく たまご かまぼこ とりにく		にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい しめじ ゆず ぶどう	こめ きょうかまい ふ さとう さとう ぶどうゼリー こめあぶら	494 600 691	20.1 25.7 29.3	
6	月	わかめごはん さけのしおやき しゅんさいのみそしる れいとうみかん	さけ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい まいたけ みかん	こめ きょうかまい さつまいも	524 644 757	26.9 30.5 38.3	
7	火	パン ほんかんジャム なつやさいのスタミナいため トマトととうがんのスープ	ぎゅうにく みそ ベーコン		ピーマン チンゲンサイ トマト にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ とうがん しめじ	パン ジャム じゃがいも さとう こめあぶら	450 586 711	17.2 22.5 27.0	
8	水	ごはん マーボーとうふ もやしのナムル	とうふ ぎゅうにく ぶたにく		にんじん にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	さとう でんぷん さとう こめあぶら こめあぶら ごま こめあぶら	513 677 784	20.9 27.0 31.1	
9	木	クロワッサン ポパイオムレツ キャロットスープ オレンジ	ポパイオムレツ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ オレンジ	クロワッサン じゃがいも こめあぶら	487 506 633	15.4 16.1 19.4	
10	金	ごはん ピピンバ わかめスープ とろけるプリン	ぎゅうにく たまご みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ ねぎ	たまねぎ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも プリン こめあぶら こめあぶら ごま	547 680 770	17.7 22.4 25.4	
13	月	さけなめし しおにくじゃが とうがんのばいにくあえ うまかってん	ぶたにく まぐろみずに かつおぶし		なめし にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうがん きゅうり うめ うまかってん	こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう	479 627 -	18.7 23.7 -	
14	火	 おべんとうのひ 								
15	水	ごはん ナシゴレン フォー こざかなアーモンド	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	こざかな	ピーマン にんじん トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たまねぎ しいたけ	こめ きょうかまい フォー ごまあぶら アーモンド	485 619 708	17.8 21.6 24.2	
16	木	ナン インドカレー えだまめサラダ れいとうパイ	ぎゅうにく ぶたにく だいたい ハム	ヨーグルト ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ りんご もやし えだまめ パイ	ナン じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	456 581 707	18.1 22.7 27.4	
17	金	ゆかりごはん きりぼしだいこんのもの きゅうりとわかめのすのもの おはぎ	とりにく さつまあげ	わかめ	にんじん きぬさや	ゆかり きりぼしだいこん しいたけ きゅうり	こめ きょうかまい じゃがいも さとう さとう おはぎ こめあぶら	518 647 734	16.9 20.6 23.2	
21	火	こくとうパン ほっかいラーメン ごまじゃこサラダ	ぶたにく かまぼこ みそ	しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし とうもろこし キャベツ とうもろこし	パン こくとう ちゅうかめん さとう さとう ごまあぶら ごま こめあぶら	430 644 740	19.0 27.2 31.2	
22	水	ごはん とりそぼろ さつまじる つきみだんご	とりにく たまご なまあげ みそ		さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ きょうかまい さとう さつまいも つきみだんご	570 725 831	21.3 27.3 31.1	
24	金	ごはん のりつくだに やさいのうまに つくね	とりにく ちくわ なまあげ つくね	のりつくだに	にんじん きぬさや	ごぼう	こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら	555 691 801	20.5 24.4 28	
27	月	ごはん ふるさとじる けんさんさばのみそに こまつなのおひたし	ハモつみれ あぶらあげ さばのみそに	わかめ しらすぼし	ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ きょうかまい さとう ごま	555 662 791	24.8 28.0 33.7	
28	火	チーズパン ウインナーのケチャップに ツナサラダ	ウインナー ぎゅうにく まぐろみずに	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも さとう さとう こめあぶら こめあぶら	520 704 858	23.7 31.6 38.1	
29	水	ごはん ハヤシチュー ヨーグルトあえ	ぎゅうにく	ヨーグルト	にんじん トマトジュース	たまねぎ パナナ みかん りんご もも	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら ナタデココ	539 711 823	16.9 21.3 24.1	
30	木	フィッシュバーガー (パン、しろみざかなフライ、 ゆでキャベツ、タルタルソース) とうにゅうスープ れいとうピーチ	しろみざかなフライ ベーコン とうにゅう		こまつな にんじん パセリ	キャベツ しめじ たまねぎ とうもろこし もも	パン こめあぶら タルタルソース こめあぶら	511 638 758	22.7 26.6 29.7	

※牛乳は毎日つきます。

都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。