

9月分学校給食献立表

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質g	家庭で とってほし い食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをとのえる)		
1	金	ハヤシライス		こめ		618	卵 魚介類
		(ごはん ハヤシシチュー) フレンチサラダ ぎゅうにゅう なし	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	あぶら ハヤシルカ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり にんじん なし	19.6	
4	月	ごはん		こめ		600	種類類 いも類
		ぶたにくのスタミナため なすのみそしる ぎゅうにゅう れいとうみかん	ぶたにく どうぶ あぶらあげ わぎみそ ぎゅうにゅう	ごまあぶら	たまねぎ にんじん たら キャベツ にんにく なす たまねぎ しめじ ねぎ れいとうみかん	24.0	
5	火	セルフハンバーガー (よこわりまるパン にこみハンバーグ ボイルキャベツ) コンソメスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ	602 25.7	豆・豆製 品 緑黄色野 菜
		ごはん おかかふりかけ にくじゃが さきみどひじきのあえもの ぎゅうにゅう	おかかふりかけ ぶたにく なまあげ とりさきみ ひじき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらす あぶら さとう さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	592 22.9	
7	木	バターパン ジャージャーめん ピーマンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいずミンチ わぎみそ オイスターソース ソナ ぎゅうにゅう	バターパン うどん あぶら さとう フレンチドレッシング		618 22.3	海藻類 魚介類
		ごはん さんまのかぼすレモンに キャベツのはいにくあえ どうがんのすましじる ぎゅうにゅう	さんまのかぼすレモンに ツナ かつおぶし なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ たまねぎ こまつな どうがん しょうが	596 28.9	
11	月	ごはん なすのまーぼーどうぶ りゃんぼん ぎゅうにゅう	ぶたにく どうぶ だいず あかみそ ロースハム ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう かつくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす ほししいたけ たら しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん	648 27.2	魚介類 果物
		コッペパン マーシャルピーンズ コーンポタージュ ごぼうのドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	パン マーシャルピーンズ じゃがいも コーンスーブルウ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ どうもろこし パセリ ごぼう にんじん きゅうり	628 24.8	
じばさん せうしやく び 地場産給食の日							
13	水	ごはん こいわてんぶら ほうれんそうのいそあえ けんちよう ぎゅうにゅう	こいわてんぶら のり どりにく どうぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さきみど さとう あぶら	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ほししいたけ	643 26.0	果物 緑黄色野 菜
		コッペパン ぶたにくのトマトに やさしいアーモンドサラダ ぎゅうにゅう ジョア(しろぶどう)	ぶたにく ぎゅうにゅう ジョア	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん こまつな すりりんご ほうれんそう キャベツ にんじん	608 28.6	
15	金	キムタクごはん シューマイ トックスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく シューマイ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう トック じゃがいも ごま	はくさいキムチ たくあん ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	633 22.7	豆・豆製 品 果物
		こくとうパン ベスカトーレ グリーンサラダ ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう	パン くらざとう スパゲティ あぶら あぶら さとう オレンジゼリー	マッシュルーム にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	560 21.6	
けいろう び こんだて 敬老の日献立							
20	水	ごはん さばのみぞれに きりぼしだいこんのあまずあえ まごわやさしいみそしる ぎゅうにゅう	さばのみぞれに しらすぼし どうぶ わかめ わぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	621 25.1	肉類 果物
		コッペパン フランクフルトのケチャップに フルーツしらたま ぎゅうにゅう	フランクフルト ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう しらたまだんご	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ みかんかん バイカン ももかん マスカットゼリー みかんジュース	655 21.8	
22	金	ピーンズカレーライス (ごはん ピーンズカレーシチュー) コーンのサラダ ぎゅうにゅう	どりにく ひよこまめ しろういんげんまめ チンナム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら バター はくりきこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく すりりんご どうもろこし キャベツ ほうれんそう	638 23.4	きのご 魚介類
		まめツナそぼろどん (ごはん まめツナそぼろ) あいしょうじる ぎゅうにゅう	どりにく ツナ だいず ベーコン どうぶ ぎゅうにゅう わぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	えだまめ にんじん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	611 25.8	
26	火	コッペパン いわしのアングリーズ はるさめスープ ぎゅうにゅう	いわし ベーコン ぎゅうにゅう	パン かつくりこ あぶら さとう パンこ はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	617 26.0	卵 野菜
		ごはん カレーどうぶ ごまじゃこサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいずミンチ どうぶ ツナ しらすぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら カレールウ(こむぎなし) ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし どうもろこし	623 27.2	
28	木	たらのシチュー やさしいソテー ぎゅうにゅう	たら とりにく だいず ぎゅうにゅう ロースハム ぎゅうにゅう	さつまいも あぶら バター はくりきこ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ もやし こまつな	602 26.6	きのご 海藻類
		つづみ こんだて お月見献立					
29	金	ごはん あつやきたまご ひじきのいために おつきみじる ぎゅうにゅう おつきみだんご	あつやきたまご ひじき さつまいも どりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ごんにやく あぶら さとう さきみど	にんじん さやいんげん だいこん にんじん しめじ こまつな	648 25.3	果物 魚介類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。