



9月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 <small>（熱や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（体の調子を整える）</small>	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質
2	月		ごはん	メンチカツ（ソース） パンサンスー ワンタンスープ	ごはん あぶら はるさめ ワンタン ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく たまご ハム とりにく	きゅうり はくさい にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ	624 21.4	808 26.4
3	火		むぎごはん	ほっけのしおやき キャベツのみそいため ごもくうーめんじる アーモンドフィッシュ	ごはん むぎ あぶら かたくりこ うーめん アーモンド	ほっけ ぶたにく とりにく なると みそ こざかな	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ ごぼう はくさい しいたけ	621 30.6	778 36.4
4	水		こめこげ んまいハ ニーパン	ハムチーズいりたまごやき ガーリックポテト ミネストローネ	パン オリーブゆ じゃがいも マカロニ	ハム チーズ たまご ベーコン ウィナー ひよこまめ	たまねぎ パセリ トマト にんじん キャベツ セロリー	632 26.9	777 32.7
5	木	こざらにのせてね	ごはん	きびなごカリカリフライ（2こ3こ） ひじきときゅうりのサラダ ハヤシシチュー きよほう（2こ）	ごはん あぶら じゃがいも バター なまクリーム ドレッシング	きびなご ひじき ツナ ぶたにく	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん きよほう	680 23.4	858 28.3
6	金		ごはん	さばのみそに にくじゃが わかめとあつあげのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも さとう	さば みそ ぶたにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ ねぎ えのきたけ	663 29.8	852 37.1
9	月	「おつきみきゅうしよく」きれいなつきがみられるかな。	ごもくごはん	にくみそまんまるオムレツ ほうれんそうのごまあえ さつまじる おつきみデザート	ごはん ごま さとう さつまいも ゼリー	ぶたにく たまご とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう	674 27	841 32.6
10	火	大中3年特3 金中1.2年	ごはん	わふうおろしハンバーグ まめまめサラダ はるさめスープ	ごはん ドレッシング はるさめ	ぶたにく とりにく だいず ハム	だいこん しめじ えだまめ コーン もやし ねぎ にんじん たけのこ	657 27.4	834 33.3
11	水	大中2.3年特 金中1.2年	バター ロールパ ン	イカリングフライ（2こ3こ） かいそうサラダ やきそば	パン あぶら やきそばめん	いか かいそう ささかまほこ ぶたにく	きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	690 27.5	894 35
12	木	大小2~6年・特 南小 金小 大中2.3年特	ごはん	ちくわチーズいそべあげ きんぴらどんぐ さわにわん	ごはん あぶら さとう ごま	ちくわ チーズ あおのり ぶたにく とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく きくらげ ピーマン だいこん みずな ねぎ	679 25	809 28.8
13	金	大小2~6年・特 南小 金小 大中3年特3	むぎごはん	さけのしおやき さといものそぼろに ひきなじる オレンジ（1こ）	ごはん むぎ さといも さとう かたくりこ	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん ねぎ オレンジ	626 29.7	790 35.4
17	火	大中3年特3	ごはん ふりかけ	さつまいものスティックあげ もやしのちゅうかあえ マーボーどうふ	ごはん あぶら さつまいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ハム とうふ ぶたにく みそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ いら しいたけ	711 23.8	882 28
18	水	金小2年 「食育の日」 今月はフランス の料理です。	クロワッ サン	とりにくのラタトゥイユソースかけ きのことパンネのソテー パンブキンポタージュ	パン かたくりこ バター あぶら オリーブゆ さとう パンネ なまクリーム	とりにく ハム	セロリー なす スズキーニ トマト たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ にんじん かぼちゃ	658 25.9	800 30.8
19	木	金小2年以外	むぎごはん	たれつきにくだんご（2こ3こ） すきこんぶのいりに もやしとぶたにくのスープ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こんぶ ささかまほこ あぶらあげ	こんにゃく にんじん たけのこ もやし だいこん みずな	622 24.9	822 31.6
20	金		ごはん	カップエッグ ブロッコリーサラダ ポークカレー なし	ごはん ドレッシング あぶら じゃがいも なまクリーム	たまご ぶたにく	ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん なし	735 25.6	906 30.4

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

＜裏に続きます＞