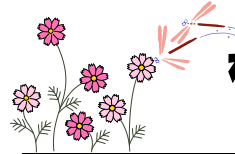


# 9月給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーの源となる		たんぱく質g	脂肪g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質			塩分g
1 (金)	ごはん ほっけの塩焼き 五目きんぴら わかめのみそ汁	ほっけ 茎わかめ さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん えのきだけ	ごはん おおむぎ ぶりかけ 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩	581 26.6 15 2.2	
2・3 (土・日)							
4 (月)	豚キムチ丼 カラフルナムル 小松菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ ツナ みそ 牛乳	にんじん たら ねぎ キムチ たけのこ はくさい たまねぎ ピーマン もやし きゅう	ごはん おおむぎ ごま油	しょうゆ 酒 酢	602 25.6 20.6 3.2	
5 (火)	チキンライス 海藻サラダ キャベツと卵のスー	とり肉 海藻 鶏卵 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン きゅうり	ごはん バター ドレッシング (しそ)	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	593 22.5 18.2 3.6	
6 (水)	ジャージャー麺 もずくスープ りんごゼリー	ぶた肉 ベーコン もずく 豆腐 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	中華めん さとう ごま油 油 りんごゼリー	しょうゆ 塩 こしょう	664 28.8 21.9 2.6	
7 (木)	照り焼きチキンサンド ハムのマリネ クラムチャウダー	とり肉 ハム ベーコン あさり 牛乳	レタス たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム	パン オリーブ油 さとう じゃがいも ベシャメルルー	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 しょう	708 32.8 28.5 3.5	
8 (金)	麦ごはん 鮭の Mayoネーズ焼き ポパイサラダ 根菜汁	鮭 ハム みそ 牛乳	ほうれん草 コーン きゅうり にんにく にんじん だいこん	ごはん おおむぎ Mayoネーズ ごま さとう	塩 こしょう しょうゆ 酢	616 27.6 19.9 2.3	
9・10 (土・日)							
11 (月)	麦ごはん 鶏肉のオニオンマスタードかけ キャベツのサラダ 豆腐とえのきのスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐 牛乳	たまねぎ キャベツ こまつな もやし えだまめ えのきだけ	ごはん おおむぎ バター ドレッシング (しそ)	塩 しょう しょうゆ コンソメ マスタード	612 27.4 19.2 2.5	
12 (火)	ごはん うめ五目納豆 肉じゃが モーモーゼリー	納豆 チーズ かつお節 ぶた肉 生揚げ 牛乳	ほうれん草 しらたき キャベツ にんじん うめ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも モーモーゼリー さとう 油	しょうゆ 酒 みりん	664 26.8 17 1.4	
13 (水)	五目うどん 笹かまの磯辺揚げ ぶどう	ぶた肉 油揚げ かまぼこ 青のり 笹かまぼこ 牛乳	しいたけ ごぼう こまつな にんじん ねぎ ぶどう	ソフトめん 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酒 みりん	665 30.3 18.9 3.4	
14 (木)	コッペパン いちごジャム かぼちゃのサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン 牛乳	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリ トマト パセ	パン ジャム マカロニ バター Mayoネーズ	塩 こしょう	600 20.4 20.4 2.6	
15 (金)	きのこカレー 福神漬 トマトサラダ	ぶた肉 じゃがいも チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ たもぎ えのきだけ 福神漬 トマト	ごはん 油 おおむぎ ごま油		694 22.6 22.4 2.8	

(都合により献立を変更する場合があります。)

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーの源となる		たんぱく質g	脂肪g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質			塩分g
16・17 (土・日)							
18 (月)	敬老の日						
19 (火)	ごはん さんまの塩焼き のり和え 豚汁	さんま のり ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう	ごはん 油	しょうゆ みりん 塩	664 30 26 2	
20 (水)	みそラーメン じゃがいものチーズ焼き ラフランスゼリー	ぶた肉 焼豚 ベーコン チーズ 牛乳	にんじん たら ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン パセ	中華めん じゃがいも パ ター ラフランスゼリー	酒 塩 こしょう	702 30.1 20.8 3.7	
21 (木)	食パン ホイップハニー チキンカツ せんキャベツ 野菜スープ	とり肉 ベーコン 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじ ん	パン マーガリン はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ ソース	636 27.9 21.8 3.1	
22 (金)	見学学習 お弁当の日						
23・24 (土・日)							
25 (月)	麦ごはん ハンバーグ レタス ほうれん草とコーンのスープ	とり肉 ぶた肉 おから ベーコン 牛乳	たまねぎ レタス にんじん コーン ほうれん草	ごはん おおむぎ パン粉	コンソメ 塩 こしょう ナツメグ	614 24.7 18.6 2.1	
26 (火)	にんじんライス 揚げさばのおろし和え 豆腐となめこのみそ汁	さば ツナ 豆腐 みそ 牛乳	にんじん だいこ ん なめこ ねぎ	ごはん さとう 油	しょうゆ みりん 塩 酢	641 26.1 22 3.5	
27 (水)	スパゲティミートソース ビーンズサラダ ヨーグルト	ぶた肉 おから チーズ 大豆 金時豆 ハム ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ トマト コー ン マッシュルーム レタス	ソフトめん 油 さとう ごま ドレッシング (しそ)	ケチャップ ソース コンソメ 塩 しょう	718 33.5 18.2 3.4	
28 (木)	ドックパン ひじきサラダ ワンタンスープ	ウィンナー ひじ き ツナ ぶた肉 牛乳	キャベツ きゅう り にんじん たまね ぎ	パン さとう 油 ワンタン	しょうゆ 塩 しょう 酢	694 28.6 29.6 3.1	
29 (金)	肉みそ丼 きゅうりのピリ辛漬 なすのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ 牛乳	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ な す きゅうり こまつな	ごはん おおむぎ 油 さとう ごま油	酒 塩 酢 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	580 23.5 17.1 2.6	
30 (土)							



9月の平均栄養価	644	学校給食摂取基準 (3,4年生)	640
	27.1		24
	20.8		19.6
	2.8		2.5