

平成30年
9月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
3	月	ご飯		さけの塩焼き ブロッコリー 干し大根煮 えびしゅうまい	さけ 赤板 油あげ えびしゅうまい 牛乳	ブロッコリー 干し大根 にんじん グリーンピース	米 砂糖	539	640	740
4	火	ご飯		焼きとり さやいんげん・コーン 揚げ出し豆腐 きゅうりとわかめの酢物	鶏肉 豆腐 牛乳	さやいんげん コーン ねぎ きゅうり わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	537	641	740
5	水	コッペパン		とんかつ キャベツ・にんじん マカロニソテー パナナ	豚肉 卵 ハム 牛乳	キャベツ にんじん パナナ ピーマン たまねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ	559	663	769
6	木	わかめご飯		千草焼き はるさめの酢物 いかのかりん揚げ	卵 豚ひき肉 かにかま わかめ いか 牛乳	にんじん ほうれん草 たまねぎ きゅうり しょうが	米 砂糖 はるさめ ごま 片栗粉 油	539	641	742
7	金	ご飯		すき焼き風煮 ちくわ入りきんぴら ワンドンスープ オレンジ	牛肉 焼き豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 大根 ごぼう パプリカ オレンジ ねぎ しょうが	米 しらたき 砂糖 ごま油 ワンタン	538	643	743
8	土	冷やしうどん		フルーツ杏仁プリン	牛肉 わかめ 赤板 牛乳	ねぎ	うどん フルーツ杏仁プリン	493	583	671
10	月	麦ご飯		焼肉風 ひじき煮 キャベツのおかかあえ	牛肉 ひじき 平天 かつおぶし 牛乳	たまねぎ にら にんじん グリーンピース キャベツ	米 押麦 砂糖	550	653	757
11	火	ご飯		たらのピリ辛ソースかけ 卵焼き アスパラガス なすのみそ炒め	たら 卵 豚肉 みそ 牛乳	アスパラガス なす にんじん ピーマン	米 砂糖 ごま こんにやく ごま油	549	654	755
12	水	食パン		鶏肉のから揚げ キャベツ ジャーマンポテト チーズ りんごジャム	鶏肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ ピーマン	片栗粉 油 じゃがいも バター りんごジャム	553	656	760
13	木	ご飯		八宝菜 中華風酢物 ちくわの石垣揚げ	豚肉 いか ハム ツナ わかめ ちくわ 卵 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 ヤングコーン さやいんげん きゅうり	米 片栗粉 砂糖 ごま油 小麦粉 油 ごま	537	642	740
14	金	ご飯		肉じゃが 野菜のピーナッツあえ 揚げぎょうざ	牛肉 ぎょうざ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 小松菜	米 しらたき 砂糖 じゃがいも ピーナッツ 油	544	647	748
15	土	ドライカレー		青りんごゼリー	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	米 青りんごゼリー	502	592	681
19	水	コッペパン		さけフライ キャベツ・パセリ 焼きそば ウィンナー	さけ 卵 豚肉 赤板 ウィンナー 牛乳	キャベツ パセリ ねぎ もやし	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ	558	663	768
20	木	ご飯		マーボー豆腐 もやしの甘酢あえ 大学芋 にらたま汁	豆腐 みそ 豚ひき肉 ちくわ 卵 油あげ わかめ あおのり 牛乳	にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし きゅうり にら	米 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも ごま 油	566	674	780
21	金	ご飯		さばのみそ煮 さやいんげん 焼きビーフン ミニお好み焼き	さば みそ 焼豚 卵 豚ひき肉 赤板 牛乳	さやいんげん たけのこ ピーマン キャベツ ねぎ にんじん コーン	米 砂糖 ビーフン ごま油 小麦粉	541	646	748
22	土	チキンライス		月見ゼリー	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん	米 バター 月見ゼリー	438	514	589
25	火	菜めし		豚肉のみそ焼き ミックス野菜 高野の卵とじ おはぎ	豚肉 みそ 高野豆腐 卵 赤板 牛乳	大根菜 しょうが キャベツ にんじん きゅうり みつば	米 砂糖 おはぎ	558	665	767
26	水	ロールパン		ミートローフ ブロッコリー りんご イタリアンスパゲティ	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	たまねぎ ブロッコリー ピーマン りんご	ロールパン パン粉 スパゲティ	557	662	764
27	木	シーフードカレー		カラフルサラダ ミニオムレツ オレンジ	牛肉 えび いか 卵 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン パプリカ オレンジ	米 じゃがいも ドレッシング バター	588	701	813
29	土	ピビンバ		ヨーグルト	豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	しょうが 白菜 にんじん 小松菜 しいたけ もやし にんにく	米 砂糖 ごま油	476	563	649