

令和元年
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	火	ご飯		焼きとり もやし・パプリカ 揚げ出し豆腐 きゅうりとわかめの酢物	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	もやし パプリカねぎ きゅうり	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	533	636	733
4	水	ロールパン		とんかつ キャベツ マカロニのソテー オレンジ	豚肉 卵 ハム 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン オレンジ	ロールパン 小麦粉 パン粉 マカロニ 油	561	666	772
5	木	ご飯		たらのピリ辛ソースかけ さやいんげん・コーン なすのみそ炒め 卵焼き	たら 豚肉 卵 みそ 牛乳	さやいんげん コーン なす にんじん ピーマン	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	547	653	757
6	金	ご飯		肉じゃが 野菜のビーナッツあえ 揚げぎょうざ	牛肉 ぎょうざ 牛乳	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ グリンピース	米 じゃがいも 糸こんにゃく ビーナッツ 砂糖 油	544	647	748
7	土	ドライカレー		グレープゼリー	牛豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん	米 グレープゼリー	498	588	677
9	月	わかめご飯		千草焼き はるさめの酢物 いかのかりん揚げ アスパラガス	卵 豚ひき肉 わかめ かにかま 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 アスパラガス	米 砂糖 油 はるさめ ごま 片栗粉	543	645	747
10	火	ご飯		さわら竜田揚げ キャベツ・にんじん ジャーマンポテト ちりめんあえ	さわら ベーコン ちりめん 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも バター ごま	550	655	755
11	水	食パン		チキンカツ キャベツ・コーン しめじとほうれん草のソテー チーズ はちみつマーガリン	鶏肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ コーン しめじ ほうれん草	食パン 小麦粉 パン粉 油 バター はちみつ マーガリン	552	654	757
12	木	ご飯		八宝菜 三色ナムル ちくわの石垣揚げ	豚肉 いか 焼豚 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 もやし さやいんげん ほうれん草 ねぎ しょうが にんにく	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 油	549	652	753
13	金	菜めし		豚肉のみそ焼き ミックス野菜 高野の卵とし 月見団子	豚肉 みそ 高野豆腐 卵 赤板 牛乳	だいこん しょうが キャベツ にんじん きゅうり みつば	米 砂糖 月見団子	558	663	766
14	土	冷やしうどん		いちごタルト	牛肉 わかめ 赤板 牛乳	ねぎ	うどん 砂糖 いちごタルト	512	606	699
17	火	ご飯		鮭の塩焼き ブロッコリー 切り干し大根煮 えびしゅうまい	鮭 平天 えびしゅうまい 牛乳	ブロッコリー 切り干し大根 にんじん さやいんげん すだち	米 砂糖	539	640	740
18	水	クロワッサン		れんこんハンバーグ さやいんげん イタリアンスパゲティ パナナ	牛豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ピーマン パナナ	クロワッサン パン粉 砂糖 片栗粉 スパゲティ	552	658	760
19	木	ご飯		すき焼き風煮 ちくわ入りきんぴら オレンジ ワンタンスープ	牛肉 焼き豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 だいこん ごぼう 赤ピーマン オレンジ ねぎ しょうが	米 砂糖 糸こんにゃく ごま油 ワンタン	538	643	743
20	金	ご飯		黒酢豚 焼きビーフン 白菜の煮ひたし	豚肉 焼豚 油あげ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ 赤ピーマン たけのこ ピーマン 白菜	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ビーフン	553	660	761
21	土	三色丼		おはぎ	牛豚ひき肉 卵 牛乳	ほうれん草	米 砂糖 おはぎ	532	635	733
25	水	コッペパン		鮭フライ キャベツ・パセリ 焼きそば ウィンナー	鮭 卵 豚肉 赤板 ウィンナー	キャベツ パセリ ねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ	558	663	768
26	木	ポークカレーライス		ミックスサラダ ミニオムレツ ぶどう	豚肉 ハム 卵 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ぶどう	米 じゃがいも ドレッシング	566	671	779
28	土	他人丼		スイートポテト	牛肉 卵 赤板 牛乳	たまねぎ ねぎ	米 砂糖 スイートポテト	522	621	715
30	月	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 花かつおぶし 牛乳	たまねぎ にら にんじん グリンピース キャベツ	米 砂糖	543	646	747