

9月給食予定献立表

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			低学年	中学年	高学年
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの			
2	金	ごはん 鶏肉の香り揚げ ジャーマンポテト 冷凍パイナップル 牛乳	鶏肉・卵 ベーコン 牛乳	さやいんげん・人参 玉ねぎ パイナップル	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・油・バター	500 kcal	588 kcal	679 kcal
3	土	冷やしそうめん ハニーピーナッツ 牛乳	ハム・錦糸卵 牛乳	きゅうり	そうめん ピーナッツ・砂糖	462 kcal	544 kcal	624 kcal
5	月	ごはん さばの照焼 れんこんきんぴら 白菜の塩昆布和え 牛乳	さば ちくわ 牛乳	なめこ(味噌)・大根おろし れんこん・人参 白菜・小松菜・塩昆布	米(国産) 糸こんにゃく・油・砂糖・白ごま	501 kcal	567 kcal	674 kcal
6	火	ごはん チンジャオロース 三色ナムル さつま芋の甘煮 牛乳	牛肉 牛乳	たけのこ・ピーマン・玉ねぎ 緑豆もやし・ほうれん草・人参・にんにく	米(国産) 白ごま・砂糖・調合ごま油 さつま芋	521 kcal	609 kcal	697 kcal
7	水	スティックパン ナポリタン コンソメスープ スナップエンドウの和え物 牛乳	ベーコン 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参 人参・パセリ・玉ねぎ スナップえんどう・コーン	スティックパン スパゲティ・油	492 kcal	579 kcal	664 kcal
8	木	ごはん 肉じゃが ハムとほうれん草と卵のソテー りんご 牛乳	牛肉 ハム・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草 りんご	米(国産) じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 油	465 kcal	547 kcal	627 kcal
9	金	ごはん あじフライ 鷹揚げのそぼろ煮 ぶりかけ 牛乳	あじ 豚ひき肉・生揚げ 牛乳	グリーンアスパラガス・コーン 玉ねぎ・人参・グリーンピース	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 砂糖	505 kcal	595 kcal	685 kcal
10	土	豚丼 お月見ゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 お月見ゼリー	433 kcal	510 kcal	583 kcal
12	月	ごはん エビチリ 焼きビーフン 枝豆 牛乳	えび 豚肉 牛乳	しょうが・にんにく・ブロッコリー 人参・ニラ・玉ねぎ 枝豆	米(国産) 小麦粉・油・でん粉 ビーフン・油	592 kcal	695 kcal	800 kcal
13	火	ごはん 豚肉の生姜焼 きゅうりの酢の物 わらびもち 牛乳	豚肉 いか 牛乳	しょうが・玉ねぎ きゅうり・わかめ・キャベツ	米(国産) 砂糖・油 わらびもち	569 kcal	673 kcal	768 kcal
14	水	ドックパン フランクフルト 棒鶏(パンパンジー) 揚げとうもろこし 牛乳	ポークウインナー 蒸し鶏(ほぐし) 牛乳	キャベツ もやし・きゅうり コーン	ドックパン ごまドレッシング 油	537 kcal	612 kcal	686 kcal
15	木	きのことご飯 さけの塩焼き 切干大根の煮物 卵焼 牛乳	さけ 油揚げ 出し巻卵 牛乳	しめじ・しいたけ・エリンギ・ごぼう 白菜 切干大根・人参・さやいんげん	米(国産) 油・砂糖	496 kcal	583 kcal	673 kcal
16	金	ごはん 焼肉風 ひじきのすだち酢和え 煮豆 牛乳	牛肉 ちくわ 金時豆 牛乳	玉ねぎ・もやし・ニラ ひじき・人参・きゅうり・すだち酢	米(国産) 砂糖	554 kcal	651 kcal	745 kcal
17	土	ポークカレー ヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・人参	米(国産)・じゃが芋・油	513 kcal	603 kcal	694 kcal
21	水	コッペパン メンチカツ 焼きそば マンゴー 牛乳	メンチカツ 豚肉 牛乳	グリーンアスパラガス・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参 マンゴー(缶詰)	コッペパン 油 スパゲティ・油	530 kcal	629 kcal	716 kcal
22	木	ごはん すき焼き風煮 カニカマと胡瓜の和え物 おはぎ 牛乳	牛肉・焼き豚 かに風味かまぼこ 牛乳	人参・玉ねぎ・白菜 きゅうり・黄パプリカ・わかめ	米(国産) 油・糸こんにゃく・砂糖 おはぎ	504 kcal	596 kcal	683 kcal
24	土	ぎつねうどん ちよぼちよぼクッキー 牛乳	油揚げ 牛乳	青ねぎ	うどん ちよぼちよぼクッキー	455 kcal	535 kcal	614 kcal
26	月	ごはん 白身魚のムニエル 大豆入りひじき煮 かぼちゃの天ぷら 牛乳	メルルーサ 油揚げ・大豆 牛乳	キャベツ・パセリ ひじき・人参 かぼちゃ	米(国産) 小麦粉・バター・油 砂糖 天ぷら粉・油	507 kcal	593 kcal	685 kcal
27	火	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 拌三絲(パンサンサー) ほうれん草のおかか和え 牛乳	豚肉・みそ 錦糸卵 かつお節 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・にんにく・しょうが 人参・きゅうり ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・白ごま・砂糖・調合ごま油	499 kcal	587 kcal	674 kcal
28	水	黒糖ロール ポテトカレーコロッケ 小松菜のピーナツ和え パピーチーズ 牛乳	チーズ 牛乳	きゅうり・大根 小松菜・キャベツ・人参	黒糖ロール コロッケ・油 ピーナツ・砂糖	516 kcal	605 kcal	695 kcal
29	木	ごはん 高野豆腐の五目煮 切干大根のごま酢あえ のり佃煮 牛乳	凍り豆腐・鶏肉 牛乳	人参・さやいんげん・しいたけ 切干大根・赤パプリカ・きゅうり・ひじき のり佃煮	米(国産) 里芋・砂糖・黒こんにゃく・油 砂糖・白ごま	510 kcal	603 kcal	689 kcal
30	金	ごはん ししゃものフライ さつま揚げと小松菜のソテー イチゴタルト 牛乳	ししゃも さつま揚げ 牛乳	ブロッコリー 小松菜・人参・キャベツ	米(国産) 小麦粉・パン粉・油 油 イチゴタルト	586 kcal	687 kcal	790 kcal