

9月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			(カロリー)		
			牛乳 主にからだをつくるもの	牛乳 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	低学年	中学年	高学年
3	火	ごはん 厚揚げチャンプルー 野菜の三色あえ りんご	○ 生揚げ・豚肉 ちくわ(乳卵小麦なし)	○ 玉ねぎ・チンゲン菜・白菜・人参・生しいたけ ほうれん草・人参・もやし りんご	米 油・砂糖・調合ごま油・でん粉 白ねりごま	514	578	669
4	水	ロールパン 洋風煮 鶏肉のケチャップチリソース フルーツ缶	○ ウインナー 鶏肉	○ キャベツ・人参・玉ねぎ・グリーンピース パパイア・パイナップル・さくらんぼ	ロールパン(卵) じゃが芋 でん粉・小麦粉・油・砂糖	453	593	638
5	木	ごはん 八宝菜 切干大根のツナあえ 焼きエビシューマイ	○ 豚肉・えび ツナフレーク えびしゅうまい	○ 白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 塩昆布・切干大根・きゅうり・ブロッコリー・レモン果汁	米 でん粉 調合ごま油・白ごま	533	640	722
6	金	ごはん さけの塩焼き 肉じゃが 小松菜ともやしのお浸し	○ さけ 豚肉 かつお節	○ 玉ねぎ・人参・さやいんげん しろな・緑豆もやし	米 じゃが芋・砂糖	587	646	711
7	土	冷やしうどん レモンケーキ(卵)	○ かまぼこ(乳卵小麦なし)	○ 青ねぎ・だし昆布	うどん・天かす レモンケーキ(卵)	514	573	649
9	月	ごはん 豚肉のネギ塩炒め さんまのおかか煮 もも缶 やさいふりかけ	○ 豚肉 さんまのおかか煮	○ キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・チンゲン菜・ニラ・人参・にんにく もも缶 やさいふりかけ(卵)	米 油・調合ごま油	541	619	697
10	火	鮭わかめごはん いかとさつま芋の天ぷら 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのあえもの	○ いか天ぷら 凍り豆腐・卵	○ さけわかめご飯の素 玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン	米 さつま芋・小麦粉・油 砂糖 和風ドレッシング	545	646	721
11	水	クロワッサン ミートスパゲティ ツナとキャベツのサラダ キャンディチーズ	○ 牛豚ひき肉 ツナフレーク キャンディチーズ	○ 玉ねぎ・トマトベース・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	クロワッサン(卵) スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	468	522	575
12	木	ごはん さばのみぞれ煮 野菜炒め 胡瓜とわかめの酢味噌あえ	○ さばのみぞれ煮 焼豚 みそ	○ 大根おろし キャベツ・もやし・チンゲン菜・人参 わかめ・きゅうり	米 油	529	573	638
13	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と白菜の煮浸し マカロニあべかわ	○ 鶏肉 油揚げ きな粉	○ しょうが ほうれん草・白菜・人参	米 小麦粉・でん粉・油 マカロニ・油・砂糖	560	659	776
14	土	牛丼 みかんゼリー	○ 牛肉	○ 玉ねぎ・青ねぎ	米・砂糖・糸こんにゃく みかんゼリー	501	561	635
17	火	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじき炒め煮 月見だんご	○ 豚肉・みそ 大豆・油揚げ 小豆	○ 玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ・にんにく さやいんげん・ひじき・人参・れんこん	米 油・砂糖 白玉だんご	601	668	751
18	水	ドックパン フランクフルト 焼きそば パイナップル	○ ポークウインナー 豚肉	○ もやし・ニラ・キャベツ・人参 パイナップル	ドックパン(卵) 焼きそば麺・油	472	576	614
19	木	ごはん きすの天ぷら 鶏肉とさつまいもの煮物 味付のり みかん缶	○ きす 鶏肉	○ 大根・グリーンピース・れんこん 味付のり みかん缶	米 天ぷら粉・油 さつま芋・砂糖	520	575	670
20	金	ごはん 麻婆豆腐 揚げギョーザ 白菜の塩昆布和え	○ 豆腐・豚ひき肉・みそ ギョーザ かつお節	○ しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ 白菜・小松菜・人参・塩昆布	米 砂糖・でん粉 油	518	634	710
21	土	チキンライス せんべい	○ 鶏肉	○ 玉ねぎ・人参	米・バター せんべい	515	584	656
25	水	ごはん サバの照り焼き ほうれん草ごまあえ 豚ごぼう炒め煮 カクテルゼリー	○ さば照焼 豚肉・さつま揚げ(乳卵小麦なし)	○ ほうれん草 ごぼう・人参・さやいんげん	米 ごま 糸こんにゃく・油・調合ごま油・砂糖 カクテルゼリー	560	651	726
26	木	食パン はちみつマーガリン ミートローフ 春雨炒め オレンジ	○ 牛豚ひき肉・豆腐・卵 ちくわ(乳卵小麦なし)	○ 玉ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参・しいたけ オレンジ	食パン はちみつマーガリン パン粉 緑豆春雨	521	551	633
27	金	(5年生のみ) ごはん 豚肉のケチャップ炒め とうもろこし がんもの煮物	○ 豚肉 がんもどき	○ 玉ねぎ・人参・ピーマン とうもろこし 人参	米 油・砂糖 砂糖	/	/	628
28	土	ラーメン 白い風船	○ 豚肉	○ もやし・ねぎ	ラーメン 白い風船(卵)	513	577	657
30	月	菜飯ごはん 白身魚の竜田揚げ 鶏肉と根菜の煮物 フルーツミックス	○ メルルーサ 鶏肉・生揚げ	○ 菜めしの素 しょうが 白菜・人参 パイン・みかん・りんご	米 でん粉・油 砂糖	546	619	697

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。