

9月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			(カロリー)		
				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	中学生
2	火	わかめごはん えびカツ 野菜と豆のあえもの こんにゃくサラダ りんごきんとん	○ えびカツ（卵） ミックスピーンズ ハム（卵）	○ わかめご飯の素 ひじき・水菜・赤パプリカ・キャベツ きゅうり・コーン りんご	○	米 油 ごまドレッシング 糸こんにゃく・砂糖 さつま芋・砂糖	528	622	693
3	水	食パン メープルジャム 焼きそば 花野菜サラダ ヨーグルト	○ 豚肉 かに風味かまぼこ（卵） ヨーグルト	○ キャベツ・もやし・人参・ニラ カリフラワー・ブロッコリー・白菜	○	食パン メープルジャム 焼きそば麺・油	526	534	628
4	木	ごはん 豚肉の生姜焼 ちくわのカレー揚げ 切干パンパンジー	○ 豚肉 ちくわ 蒸し鶏	○ 玉ねぎ・小松菜・しょうが きゅうり・もやし・切干大根・人参	○	米 砂糖 小麦粉・油 卵なしマヨネーズ・砂糖・調合ごま油・白ごま	548	628	728
5	金	ごはん サバのしょうゆ煮 水菜とキャベツの和え物 たこ焼き ハムピーンズ	○ サバのしょうゆ煮 ハム（卵）・大豆	○ 水菜・キャベツ あおさのり 玉ねぎ・ビーマン	○	米 たこ焼き（卵）	558	669	729
6	土	チキンライス 焼きプリンタルト	○ 鶏肉	○ 玉ねぎ・人参	○	米・油・バター 焼きプリンタルト（卵）	549	598	667
8	月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 野菜サラダ ミートボール	○ 白身魚 ミートボール（卵）	○ しょうが・すだち果汁 キャベツ・きゅうり・人参・コーン	○	米 でん粉・油・フライドポテト ごまドレッシング	535	614	706
9	火	ごはん ポークソテー 厚揚げと昆布の煮物 マカロニあべかわ	○ 豚肉 厚揚げ きな粉	○ 玉ねぎ・トマトベース 細切昆布・人参・さやいんげん	○	米 砂糖 マカロニ・砂糖	502	567	655
10	水	ロールパン ハムカツ シェバーズパイ オレンジ	○ ハムカツ 牛豚ひき肉・牛乳・粉チーズ	○ キャベツ・人参 玉ねぎ・ドライバセリ オレンジ	○	ロールパン（卵・マーガリン） 油 小麦粉・じゃが芋・バター	469	602	643
11	木	ごはん 鶏肉のみそ焼 きゅうりの酢の物 れんこんチップス	○ 鶏肉・みそ かに風味かまぼこ（卵） 大豆	○ 長ねぎ・青ねぎ 白菜・きゅうり・わかめ・コーン れんこん・あおさのり	○	米 砂糖 でん粉・油	513	629	743
12	金	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の旨煮 もやしの甘酢あえ	○ 豚肉	○ たけのこ・キャベツ・もやし・チングン菜・人参 玉ねぎ・グリンピース もやし・チングン菜	○	米 じゃが芋・しらたき・砂糖	514	612	693
13	土	ハヤシライス 青りんごゼリー	○ 牛肉	○ 玉ねぎ・しめじ	○	米 青りんごゼリー	527	591	671
16	火	ごはん 八宝菜 大豆煮 揚げギョーザ	○ 豚肉 大豆 ギョーザ	○ 白菜・玉ねぎ・たけのこ・人参 人参・大根	○	米 でん粉 こんにゃく・砂糖 油	531	652	730
17	水	コッペパン 鶏肉の磯辺焼き マカロニナポリタン チングン菜ともやしの甘酢あえ	○ 鶏肉 ベーコン（卵）	○ あおさのり 玉ねぎ・人参・ビーマン チングン菜・緑豆もやし・人参	○	コッペパン（卵） 小麦粉 マカロニ・油 砂糖	504	609	704
18	木	菜飯ごはん ブリフライ 白菜とブロッコリーのあえもの 根菜五目煮 みかん缶	○ ブリ 鶏肉・高野豆腐	○ 菜めしの素 白菜・ブロッコリー・コーン 人参 みかん缶	○	米 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・砂糖	539	622	702
19	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のハリハリ和え 拌三絲（パ・サソス） カクテルゼリー おかかふりかけ	○ 豆腐ハンバーグ 錦糸卵 おかかふりかけ	○ 切干大根・きゅうり・人参・つぼ漬 人参・きゅうり	○	米 緑豆春雨・砂糖・調合ごま油 カクテルゼリー	590	629	741
20	土	醤油ラーメン お漬子	○ 豚肉	○ もやし	○	ラーメン・油・砂糖・調合ごま油 お漬子	525	604	700
22	月	ごはん 牛肉とじゃが芋の甘辛炒め 野菜の三色おひたし がんもの煮物	○ 牛肉 ちくわ がんもどき	○ 玉ねぎ・赤パプリカ・ビーマン ほうれん草・人参・もやし 人参	○	米 油・じゃが芋・砂糖 白ごま・白ねりごま 砂糖	507	567	680
24	水	ドックパン フランクフルトソテー キャベツ チキンリング 胡瓜の土佐あえ	○ フランクフルト チキンリング かつお節	○ キャベツ きゅうり・しろ菜・わかめ・レモン果汁	○	ドックパン（卵） 油	512	552	706
25	木	ごはん さけのマスタードマヨ焼 リヨネーズボテト 油揚げと野菜の煮浸し	○ さけ ベーコン（卵） 油揚げ	○ 玉ねぎ・ドライバセリ チングン菜・白菜・人参	○	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋・油 砂糖	527	609	690
26	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とキャベツのおかか和え お魚アーモンド	○ 鶏肉 かつお節 いりこ	○ しょうが 小松菜・キャベツ・人参	○	米 でん粉・油 アーモンド	542	653	782
27	土	カレーライス ブルーベリーゼリー	○ 豚肉	○ 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが	○	じゃが芋・油・米 ブルーベリーゼリー	551	618	702
30	火	ごはん いかの甘辛揚げ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ともやしの磯和え	○ いか・卵 高野豆腐・卵 かに風味かまぼこ（卵）	○ 玉ねぎ・人参・グリンピース ほうれん草・緑豆もやし・のり	○	米 小麦粉・でん粉・油・砂糖・さつま芋 砂糖	529	598	696

★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。

★アレルゲン原因物質が入っている食品には（）で表記していますのでご参照下さい。