

9月予定献立表

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
2	水	食パン キャラメルパテ チリコンカン 切干大根の和えもの マスカットゼリー	○	牛豚ひき肉・大豆 ツナ・かつお節	○	玉ねぎ・人参・トマトベース 切干大根・白菜・小松菜・人参	食パン キャラメルパテ（乳化剤） じゃが芋 砂糖	464	628	680
3	木	ごはん さわらの塩焼 野菜のねばねば和え 炊き合わせ ミニポテト	○	さわら かつお節 チキンボール（乳成分）・かまぼこ	○	キャベツ・小松菜・なめこ（水煮）・オクラ かぼちゃ	米 砂糖 ミニポテト・油	594	642	720
4	金	ごはん 豚キムチ炒め 揚げギョーザ わかめスープ	○	豚肉 ギョーザ（乳成分）	○	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが わかめ・えのきたけ・玉ねぎ	米 油	564	625	701
5	土	醤油ラーメン クレープ	○	豚肉	○	もやし	ラーメン・油・砂糖・調合ごま油 クレープ	573	594	632
7	月	ごはん 麻婆豆腐 鉄分サラダ フルーツミックス	○	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	○	しょうが・にんにく・たけのこ・玉ねぎ・人参・ねぎ ひじき・人参・れんこん・ほうれん草・白菜・きゅうり 黄桃・みかん・パイナップル	米 油・砂糖・でん粉 ごまドレッシング	521	585	685
8	火	ごはん 牛肉とじゃが芋の甘辛炒め たけのこの煮物 ブロッコリーのおかか和え	○	牛肉 ちくわ かつお節	○	玉ねぎ・ピーマン たけのこ・白菜・さやいんげん ブロッコリー	米 油・ポテトフライ・砂糖 砂糖	519	592	679
9	水	ロールパン 焼きそば チキンの中華和え ハムカツ	○	豚肉 ササミ ハムカツ	○	キャベツ・もやし・人参 小松菜・キャベツ・人参	ロールパン（卵）・マーガリン 焼きそば麺・油 調合ごま油 油	579	631	708
10	木	ごはん 魚の竜田揚げ マカロニサラダ たらこ炒め	○	魚 ハム（卵） 塩たらこソース・ちくわ	○	しょうが・すだち キャベツ・人参・きゅうり グリーンアスパラガス・玉ねぎ	米 でん粉・油 マカロニ・マヨネーズ 油	535	598	681
11	金	ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋のそぼろ煮 もやしの中華和え	○	豚肉・みそ 牛豚ひき肉	○	玉ねぎ・キャベツ・にんにく 人参 太もやし・チンゲン菜・コーン	米 油・砂糖 里芋・油・砂糖	536	616	705
12	土	豚丼	○	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖	508	540	625
14	月	ごはん カレーコロッケ ほうれん草の白和え 和風スパゲティ ウインナービーンズ	○	みそ・豆腐 ツナ ソーセージ（乳成分）・大豆	○	ほうれん草 玉ねぎ・味付山菜 玉ねぎ	米 カレーコロッケ（卵）・油 スパゲティ・油	539	657	741
15	火	ごはん サバのみぞれ煮 平天とキャベツの味噌炒め 白菜とオクラのあえもの	○	さば さつま揚げ・赤みそ	○	なす・キャベツ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・オクラ	米 砂糖 油・砂糖	543	592	701
16	水	食パン いちごジャム ナポリタン ごぼうサラダ ひじき大豆煮	○	ベーコン（卵） 大豆	○	玉ねぎ・ピーマン・しめじ ごぼう・きゅうり・人参・水菜 ひじき	食パン（乳化剤） いちごジャム スパゲティ・油 マヨネーズ 油・砂糖	559	599	695
17	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ソーセージとほうれん草のソテー キャベツと胡瓜の赤しそ和え	○	鶏肉 ソーセージ（乳成分）	○	しょうが 玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・ゆかり	米 でん粉・油 油 砂糖	561	676	753
18	金	ごはん ビビンバ丼 さつまいもと刻昆布の煮物 すまし汁	○	牛肉・ササミ	○	緑豆もやし・きゅうり・人参 細切昆布 わかめ・えのきたけ・みつば	米 油・調合ごま油・砂糖 さつま芋・砂糖	508	594	666
19	土	焼きうどん	○	豚肉	○	キャベツ・もやし・人参・ニラ	うどん・油	528	569	667
24	木	ごはん ホキフライ 肉じゃが わかめとツナのすだち和え	○	ホキフライ 豚肉 ツナ	○	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・人参・わかめ・きゅうり	米 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・砂糖	543	602	688
25	金	ごはん うさぎハンバーグ 小松菜のしらす和え 切干パンパンジー 月見団子	○	ハンバーグ しらす ササミ	○	小松菜・人参 きゅうり・緑豆もやし・切干大根・人参	米 砂糖 マヨネーズ・砂糖・調合ごま油・白ごま 月見団子	568	687	759
26	土	カレーライス お月見ゼリー	○	鶏肉	○	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・米 お月見ゼリー	501	568	652
29	火	ごはん ゆで豚ごまだれ きんぴらごぼう 青のり小魚	○	豚肉	○	もやし・水菜 ごぼう・人参・グリンピース 青のり小魚	米 糸こんにゃく・油・砂糖	535	600	686
30	水	コッペパン 鶏肉のミラノ風 胡瓜とわかめのごま酢和え さつま芋のサラダ	○	鶏肉・粉チーズ	○	トマトベース もやし・きゅうり・人参・わかめ むき枝豆・きゅうり	コッペパン（卵） 小麦粉・油・砂糖 砂糖・白ごま さつま芋	533	608	669

- ★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。
- ★アレルギー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。
- ★ソーセージ、ちくわ、さつまあげ、かまぼこ、マヨネーズは卵なしのものを使っています。