



9月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献	だて 立	ひょう 表	おもなさいりょう 主 な 材 料			小学校
				からだ おもに体をつくる	からだちようし との おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	
				魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく	米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ	
2（月）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ わかめともやしのナムル 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にら	もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ ししいたけ たまねぎ	ごはん ナムルドレッシング	644
						さとう サラダあぶら	25.2
						でんぶん	19.0
						しゅうまいの皮	2.4
3（火）	ごはん 牛乳 ひややっこ 冷奴 ホイコーロー たんたんはるさめ 担々春雨スープ	とうふ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ しょうが にんにく えのきたけ しめじ	ごはん サラダあぶら	663
						はるさめ ごまあぶら	25.9
						でんぶん	22.1
							2.4
4（水）	はちみつパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ 野菜スープ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	はちみつパン サラダあぶら	594
						じゃがいも コーンクリームードレッシング	18.5
						パンこ	19.3
							2.5
5（木）	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 しおこんぶ あぶたにく とうふ 塩昆布和え 豚肉と豆腐のくす煮	いわし みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えだまめ しいたけ	ごはん ごま	659
						さとう	28.1
						でんぶん	19.1
							2.1
6（金）	セルフハンバーガー（スライス丸パン・ソース付きハンバーグ） 牛乳 マリネサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん セロリ にんにく	まるパン サラダあぶら	647
						マカロニ マリネドレッシング	25.6
						じゃがいも	25.3
						さとう	2.8
9（月）	ごはん 牛乳 とりにく こうみや きつかけ あえ とうにゅうじた やさいじる 豆乳仕立ての野菜汁 9月9日は「重陽の節句」	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ にんにく こんにゃく	ごはん ごま	648
						さつまいも ごまあぶら	27.5
						さとう	19.7
							2.3
10（火）	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き のり酢和え 沢煮椀	さんま ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たけのこ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん サラダあぶら	645
						でんぶん ごま	23.1
						さとう	22.0
							2.0
11（水）	ゆでスパゲッティ ミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ 豆乳プリンタルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ グリーンピース とうもろこし	スパゲッティ サラダあぶら	646
						さとう わふうごましょうゆドレッシング	24.3
						とうにゅうプリンタルト	24.7
							2.2
12（木）	ごはん 牛乳 やきにく 焼肉 もやしのキムチ和え あぶたにく 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ しょうが もやし ねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん サラダあぶら	623
						さとう ごま	26.1
							19.2
							2.3
13（金）	ごはん 牛乳 ポークカレー かむかむ海藻サラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん サラダあぶら	696
						じゃがいも カレールー	21.6
						ゼリー わふうドレッシング	19.2
							1.8
17（火）	☆十五夜献立☆ ごはん 牛乳 ステーキソースハンバーグ さつまいもサラダ けんちん汁 十五夜デザート	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい りんご レモンかじゅう	にんにく ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん マヨネーズ	666
						さつまいも サラダあぶら	20.4
						さといも さとう	18.4
						ゼリー	1.9
18（水）	セルフフィッシュサンド（スライス丸パン・白身魚フライ・卵不使用タルタルソース） 牛乳 コールスロー あきあじ 秋味シチュー	とりにく すけそうだら	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	まるパン サラダあぶら	684
						さつまいも たまごふししょうタルタルソース	25.2
						くり コールスロートレッシング	26.2
						パンこ シチュールー	2.3
19（木）	ごはん 牛乳 なっとう 納豆 インド煮 こまつな みそしる 小松菜の味噌汁	なっとう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく	ごはん サラダあぶら	646
						じゃがいも	24.9
						さとう	18.3
							2.0
20（金）	ミルクパン 牛乳 チキンのブラウンシチュー はなやさい 花野菜サラダ レモンゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし にんにく しめじ	ミルクパン サラダあぶら	609
						じゃがいも シチュールー	23.6
						ゼリー	17.5
							2.6
24（火）	ごはん 牛乳 あぶたにく 揚げぎょうざの酢じょうゆかけ②③ バンサンスー かんぴょうボールの中華スープ	ぶたにく とりにく すけそうだら	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ かんぴょう たけのこ きくらげ	ごはん サラダあぶら	627
						ぎょうざのかわ ごま	17.5
						はるさめ ごまあぶら	18.3
						さとう	2.5
25（水）	こめこ 米粉パン 牛乳 やき 焼きそば わかめと小松菜のツナ和え こまつな あ ヨーグルト	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし	こめこパン サラダあぶら	607
						やきそばめん パンパンジードレッシング	27.7
							19.3
							3.1
26（木）	ごはん 牛乳 さばカレー しょうゆ やき 醤油焼き ゆかり和え じゃがいもとわかめの味噌汁	さば しらす とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし キャベツ えだまめ たまねぎ	ごはん	606
						じゃがいも	23.1
							20.4
							2.1
27（金）	こくとう 黒糖パン 牛乳 ぎゅうにく 牛肉コロッケ こぶくろ 小袋ソース グリーンサラダ マカロニのクリーム煮 に	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ブロッコリー アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こくとうパン サラダあぶら	693
						じゃがいも シチュールー	23.0
						マカロニ レモンドレッシング	26.2
						パンこ	2.6
30（月）	キンパ風手巻きごはん（ごはん・手巻きのり・焼肉・たくあん入りナムル） 牛乳 かんこくふうみそしる 韓国風味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり くきわかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが もやし たくあん にんにく ねぎ	ごはん サラダあぶら	629.0
						ナムルドレッシング	25.4
						ごま	20.0
						ごまあぶら	2.1

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

9月の平均栄養量

エネルギー：643kcal たんぱく質：24.0g 脂質：20.7g 塩分：2.3g



がつ か
9月9日は
ちょうよう せつ く
重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。