



がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう（しょうがっこう）

9月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こん 献 だて 立 めい 名	おもなさいりょう 主 材 料			小学校
		からだ おもに体をつくる	からだちょうし 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	
1 (月)	セルフ豚丼(ごはん・豚丼の具) 牛乳 大根の甘酢和え じゃがいもと豆腐の味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	632 23.8 16.3 2.3
2 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ にら にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら でんぶん ごま ゼリー ノンエッグマヨネーズ	690 19.9 20.2 2.0
3 (水)	セルフ焼きそばパン(コッペパン・焼きそば) 牛乳 わかめと小松菜のツナ和え マスカットゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう なると あおのり ツナ	にんじん キャベツ こまつな もやし	コッペパン あぶら 焼きそばめん ゼリー	636 24.6 18.0 2.5
4 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ おひたし ピリ辛味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく みそ	ほうれんそう にんにく しょうが にんじん もやし ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも	608 26.5 17.5 2.1
5 (金)	ミルクパン 牛乳 豚肉のワイン風味焼き キャベツときゅうりのサラダ ポテトスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー	パセリ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ きゅうり	ミルクパン フレンチドレッシング さとう あぶら じゃがいも	597 26.9 23.3 2.5
8 (月)	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め れんこんとひじきのサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき とうふ みそ	にんじん たまねぎ れんこん もやし とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう	605 24.1 20.1 2.0
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 菊花あえ 豆乳仕立ての野菜汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ほうれんそう にんにく もやし にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ はくさい	ごはん ごま さとう ごまあぶら さつまいも	617 27.4 19.7 2.3
10 (水)	はちみつパン 牛乳 いわしフライ 小袋ソース グリーンサラダ ポークポトフ	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	アスパラガス きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	はちみつパン あぶら パンこ レモンドレッシング こむぎこ じゃがいも	659 26.0 24.2 2.5
11 (木)	ごはん セルフ二色丼(鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 田舎汁	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう しょうが にんじん えだまめ こまつな もやし ごぼう かんぴょう	ごはん ごま さとう あぶら さといも	607 27.1 18.1 2.2
12 (金)	ビビンバ(ごはん・焼肉・ナムル) 牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	615 24.2 20.8 2.4
16 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き レモン酢和え 中華風けんちん汁	とりにく ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり レモン だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう あぶら さといも	607 25 20.0 2.1
17 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 とうふナゲット②③ にんじんツナサラダ マンハッタンクラムチャウダー	とうふナゲット ぎゅうにゅう ツナ ベーコン あさり	にんじん とうもろこし トマト キャベツ パセリ にんにく たまねぎ	しょくパン あぶら いちごジャム にんじんドレッシング さとう じゃがも	645 21.1 25.9 2.5
18 (木)	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁	なっとう ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ もやし	ごはん あぶら じゃがいも さとう	622 24.2 16.9 2.0
19 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー イタリアンサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり	ナン あぶら カレールー イタリアンドレッシング	592 25.8 24.6 2.7
22 (月)	ごはん 牛乳 コロッケ 小袋ソース 梅かつお和え なめこの味噌汁	かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ キャベツ もやし きゅうり なめこ ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	606 17.8 16.5 2.2
24 (水)	バターコッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 オムレツ シーザーサラダ 和風シチュー	たまご ぎゅうにゅう とりにく みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり かんぴょう たまねぎ ごぼう	バターコッペパン くらめきなこクリーム さといも シーザーサラダドレッシング シチュールウ なまクリーム あぶら	627 21.7 30.5 2.0
25 (木)	ごはん 牛乳 さばカレー醤油焼き かむかむ海そうサラダ 根菜のごま汁	さば ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん キャベツ えだまめ きりぼしだいこん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん わふうドレッシング さといも あぶら さとう ごま	647 24.2 24.1 2.1
26 (金)	黒糖パン 牛乳 野菜肉だんご②③ フレンチサラダ ミネストローネ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず	にんじん たまねぎ えだまめ トマト ぐわい キャベツ パセリ カリフラワー セロリ	こくとうパン フレンチドレッシング じゃがいも マカロニ	610 22.8 19.1 2.2
29 (月)	セルフ中華丼(ごはん・中華丼の具) 牛乳 ポークシュウマイ② 春雨サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう うすらたまご いか	にんじん しょうが はくさい ピーマン たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ もやし	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ パンこ はるさめ	622 25.5 18.6 2.0
30 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き キャベツのおかか和え すいとん汁	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ	にんじん ねぎ キャベツ キャベツ もやし こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう すいとん	636 27.2 17.2 2.2

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準
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：624kcal たんぱく質：24.3g 脂質：20.6g 塩分：2.2g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

