



9月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 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		
		おもにからだ に体をつくる		おもにからだのしづ 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				
1 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め だいず 大豆もやしのナムル チンゲンサイと豆腐のかきたまスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく にら ほうれんそう ちんげんさい	しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ナムルドレッシング	588 24.8 18.7 2.3
2 (水)	セルフコロッケパン（スライス丸パン・牛肉コロッケ・小袋ソース） 牛乳 ツナレモンサラダ やさい とりにく 野菜と鶏肉のクリーム煮	ぎゅうにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも パンこ	あぶら ルー	688 25.7 24.9 2.5
3 (木)	セルフ鶏そぼろ丼（ごはん・鶏そぼろ・おひたし） ぎゅうにゅう だいこん あぶらあげ みそしる 牛乳 大根と油揚げの味噌汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう		606 28.3 17.9 2.3
4 (金)	はちみつバターパン 牛乳 豚肉ケチャップ炒め キャベツときゅうりのサラダ ABCスープ 型抜きチーズ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ	はちみつバターパン じゃがいも マカロニ さとう	バター たまごふしようマヨネーズ	685 27.4 28.6 2.9
7 (月)	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 しおこんぶ あ ぶたにく とうふ 塩昆布和え 豚肉と豆腐のくず煮	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 さとう でんぶん	ごま	653 28.0 22.6 2.1
8 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ きっか あ みそしる 菊花和え なすの味噌汁	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ もやし なす たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	655 25.5 23.7 2.3
9 (水)	バターパン 牛乳 ミートソースペンネ イタリアンサラダ マスカットゼリー	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	バターパン ペンネマカロニ マスカットゼリー	あぶら イタリアンドレッシング	669 24.7 21.9 2.6
10 (木)	ごはん 牛乳 ショーロンポー① はるさめ 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ ハム みそ	とりにく ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう でんぶん ショーロンポーのかわ	あぶら ごまあぶら	642 23.8 21.0 2.0
11 (金)	セルフビビンバ（ごはん・焼き肉・ナムル） ぎゅうにゅう かんこくふうみ そしる 牛乳 韓国風味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく もやし ねぎ しらたき	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	598 26.4 20.4 2.1
14 (月)	セルフいか天丼（ごはん・いか天ぷら・天丼のたれ） ぎゅうにゅう す あ かわにわん 牛乳 のり酢和え 沢煮椀	いか 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 ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	617 22.6 19.8 2.3
15 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそう とうにゅう 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）	ぶたにく とうふ わかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールー ちゅうかドレスッシング	632 19.6 18.2 2.1
16 (水)	ミルクパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース	ミルクパン はちみつ じゃがいも	あぶら サウザンアイランドドレスッシング	655 32.7 22.3 2.5
17 (木)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 わかめのおひたし とうにゅうした やさいじる 豆乳仕立ての野菜汁	さば みそ はなかつお ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら	629 24.5 21.7 2.2
18 (金)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ポークしゅうまい② もやしとのりのナムル タイピーエン	ぶたにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが きくらげ	こくとうパン しゅうまいのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら ナムルドレッシング	597 25.6 20.2 2.5
24 (木)	じゅうごやこんだて ☆十五夜献立☆ ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし みそ 味噌けんちん汁 お月見デザート	とりにく ぶたにく だいず はなかつお とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん にんにく もやし ごぼう ねぎ りんご こんにゃく	ごはん さといも さとう おつきみデザート	あぶら	631 24.4 18.6 2.2
25 (金)	バターパン りんごジャム 牛乳 トマトオムレツ コールスロー あきあじ 秋味シチュー	たまご とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	バターパン りんごジャム さとう さつまいも	たまごふしようマヨネーズ バター ルー	694 25.0 31.5 1.9
28 (月)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう あきざけ て や 秋鮭の照り焼き かんぴょうサラダ とんじる 豚汁	さけ ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	かんぴょう キャベツ とうもろこし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう たまごふしようマヨネーズ	あぶら ごま	616 27.6 19.2 2.0
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なっとう 牛乳 納豆 カレー肉じゃが こんさい 根菜のごま汁	なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう しらたき こんにゃく	ごはん じゃがいも さといも さとう	あぶら ごま	648 26.5 18.9 2.4
30 (水)	食パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット② にんじんツナサラダ ゆばとほうれん草のスープ	とりにく だいず ツナ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ とうもろこし たけのこ ねぎ	しょくパン いちごジャム	あぶら にんじンドレッシング	604 23.2 22.7 2.4