

8. 9月分 学校給食献立表

日(曜)	献立名		主な食品								栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・塩	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
30日 (金)	麦ご飯		四川麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ だけのこ かししいだけ キャベツ きゅうり もやし みかん	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	737	33.8	
2日 (月)	麦ご飯		じゃがいものそぼろ煮 ミックスサラダ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ だけのこ かししいだけ しょうが グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 マカロニ	油	727	28.1	
3日 (火)	子どもパン		鮭フライ 茹でキャベツ じゃがベースープ	鮭 ベーコン	牛乳	パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	子どもパン じゃがいも	油	746	30.5	
4日 (水)	ハヤシライス 麦ご飯		オムレツ チンゲンサイとわかめのサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ マツタケ きのこ	米 麦 砂糖	油	716	29.5	
5日 (木)	麦ご飯		さばのピリ辛焼き 豚汁 塩昆布和え	さば 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	米 麦 里芋	油 ごま	758	30.8	
6日 (金)	カレー南蛮 地粉うどん		大豆と芋の青のり風味 お浸し	豚肉 揚げ 大豆	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ さしいんげん もやし キャベツ	地粉うどん 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油	744	29.5	
9日 (月)	麦ご飯		鶏肉のチーズスタッカルビ 莖わかめのサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 莖わかめ	人参 にら	しょうが にんにく 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし	米 麦 砂糖 トック でん粉	油 ごま	742	31.2	
10日 (火)	ハムと卵のピラフ		きびなご黒胡麻フライ ABCスープ	ハム 鶏卵 鶏肉	牛乳 バター 脱脂粉乳 きびなご	人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ	米 麦 マカロニ	油	706	29.2	
11日 (水)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌煮 ピリ辛もやし	生揚げ 豚肉	牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ だけのこ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油	727	34.4	
12日 (木)	ツイストパン		チキンのマーレード焼き 白いんげん豆のスープ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	にんにく マーレード 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	ツイストパン 白いんげん豆	油	733	36.8	
13日 (金)	さんまのかば焼き 麦ご飯		月見団子汁 ゆかり和え	さんま 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	大根 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 白玉もち 里芋	油	769	26.5	
18日 (水)	ピーンズカレー 麦ご飯		こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ カラカニ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 大豆 小豆 砂糖	油	771	27.3	
19日 (木)	秋の香りご飯		さわらの竜田揚げ かきたま汁	油揚げ さわら 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しめじ かししいだけ 長ねぎ	米 もち米 栗 さつまいも 砂糖 でん粉	油	758	32.0	
20日 (金)	和風担々麺 中華麺		にらまんじゅう 大根ときゅうりの中華漬け	豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが かししいだけ だけのこ 長ねぎ 大根 きゅうり にらまんじゅう	中華麺 砂糖 でん粉	ごま 油	770	32.1	
24日 (火)	中華丼 麦ご飯		わかさぎフリッター ナムル	豚肉 えび いか	牛乳 わかさぎ	人参 チンゲンサイ 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ だけのこ かししいだけ きくらげ もやし	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	707	33.3	
25日 (水)	ハートtoast		ポークピーンズ わかめサラダ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 ごま	787	31.6	
26日 (木)	とふめし		鶏のから揚げ おろし汁	油揚げ 豆腐 さば 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう しょうが にんにく 大根 長ねぎ こんにゃく しめじ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	721	37.5	
27日 (金)	シュードスリゾッティ		キャラメルポテト フレンチサラダ	ベーコン いか あさり えび ほたて	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	シュードスリゾッティ ひよこ豆 さつまいも 砂糖	油 バター	749	31.4	

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 743 kcal	たんぱく質 31 g
1月回数	18回	18回	18回			
累計	80回	78回	79回			