



令和6年度9月分献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	あげパン (ココア)	○	春雨スープ バンバンジーサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉	ミルクパン,さとう,油,春雨,でん粉,ごま	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,白菜,しょうが,ねぎ,もやし,きゅうり	600 Kcal 23.5 g 25.9 g 3.0 g
4 水	カレーライス 2年1組 リクエスト献立	○	鶏肉のからあげ フレンチサラダ りんごゼリー	豚肉,牛乳,鶏肉,粉寒天,粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米),油,じゃがいも,小麦粉,でん粉,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,ダイストマト(缶),りんご,しょうが,キャベツ,きゅうり,りんごジュース	743 Kcal 24.3 g 27.2 g 2.5 g
5 木	麦ごはん	○	魚のピリ辛ソースかけ 青菜の乾物あえ みそ汁	牛乳,まさぼ,じゃこ,糸けずり,刻みのり,豆腐,油揚げ	米,おおむぎ,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,ごまつな,切干しだいこん,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	601 Kcal 30.0 g 21.4 g 2.5 g
6 金	アマトリチャーナ	○	ハムサラダ 桃とヨーグルトのケーキ	ベーコン,粉チーズ,牛乳,ハム,鶏卵,フレーンヨーグルト	ペンネ,油,さとう,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,なす,ダイストマト(缶),キャベツ,きゅうり,フロッコリー,もも(缶詰果肉)	655 Kcal 23.9 g 27.1 g 2.5 g
9 月	ゆかりごはん 重陽の節句	○	魚のねぎ味噌焼き 菊花あえ さつま汁	牛乳,さごし,かまぼこ,けずりぶし,豚肉,油揚げ	米,さとう,ごま,さつまいも	にんにく,ねぎ,ごまつな,れんこん,にんじん,(干)菊の花,ごぼう,だいこん	587 Kcal 29.0 g 13.7 g 3.7 g
10 火	ジャンバラヤ 世界の料理・アメリカ	○	コールスローサラダ ジュリエンヌスープ	鶏肉,ウィンナー,むきえび,牛乳,ベーコン,レンズまめ	米,おおむぎ,油,さとう	トマトジュース,にんにく,セロリー,たまねぎ,ダイストマト(缶),ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン(缶),白菜	572 Kcal 22.5 g 19.8 g 2.9 g
11 水	わかめごはん 5年2組 リクエスト献立	○	肉じゃがのうま煮 カリカリ油揚げと野菜の浸し ぶどうゼリー	わかめ,牛乳,豚肉,けずりぶし,さつまいも,凍り豆腐,油揚げ,糸けずり,粉寒天,粉ゼラチン	米,油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごんにゃく,さやいんげん,ごまつな,もやし,ぶどうジュース	666 Kcal 27.1 g 17.8 g 2.6 g
12 木	ぶどうパン	○	なすのグラタン マセドアンサラダ	牛乳,豚肉,レンズまめ,シュレッドチーズ	ぶどうパン,油,バター,マカロニ,じゃがいも,さとう	なす,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),にんじん,きゅうり,ホールコーン(缶)	569 Kcal 25.0 g 28.3 g 2.6 g
13 金	スタミナ丼	○	和風サラダ くだもの(冷)みかん	豚肉,牛乳,生わかめ	水稲穀粒(七分つき米),油,でん粉,ごま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン,にんじん,にら,キャベツ,きゅうり,だいこん,冷凍みかん	594 Kcal 21.3 g 17.6 g 1.9 g
17 火	けいらんうどん 十五夜	○	天ぷら(かぼちゃ) 天ぷら(ちくわ) 月見だんご	けずりぶし,鶏卵,牛乳,ちくわ,あおのり,きな粉	うどん,でん粉,小麦粉,油,白玉もち,さとう,黒砂糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごまつな,かぼちゃ	626 Kcal 25.5 g 17.6 g 2.9 g
18 水	ピザトースト	○	ハーフポテト コーンシチュー	ハム,シュレッドチーズ,牛乳,鶏肉	食パン,さとう,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ホールトマト(缶),にんじん,キャベツ,クリームコーン(缶),ホールコーン(缶),パセリ	650 Kcal 27.1 g 26.0 g 3.4 g
19 木	麦ごはん 5年1組 リクエスト献立	○	コロケ ツナサラダ くだもの(ぶどう)	牛乳,豚肉,ツナ(缶)	米,おおむぎ,じゃがいも,油,さとう,小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ぶどう	685 Kcal 22.1 g 25.4 g 1.3 g
20 金	チャーハン	○	ナムル 麻婆汁	豚肉,なると,鶏卵,牛乳,豚肉,豆腐	米,油,ごま油,さとう,でん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,ごまつな,にんにく,しょうが,チンゲンツァイ	599 Kcal 24.4 g 22.0 g 2.4 g
24 火	ごはん	○	ひじきとおかかのふりかけ 鶏すき ひと塩野菜	牛乳,干ひじき,糸けずり,鶏肉,豆腐	米,油,さとう,ごま,小町麩	ごぼう,にんじん,たまねぎ,生しいたけ(菌床栽培,生),ごんにゃく,ねぎ,ごまつな,キャベツ,きゅうり,しょうが	607 Kcal 25.4 g 18.5 g 2.0 g
25 水	ソース焼きそば	○	白菜の中華サラダ サーターアンダーギー	豚肉,あおのり,牛乳,ハム,鶏卵	むし中華麺,油,ごま油,さとう,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,白菜,きゅうり	658 Kcal 23.2 g 27.7 g 2.6 g
26 木	さばめし 郷土料理・和歌山	○	鶏肉と野菜のオイスターソース炒め みそ汁	まさぼ(水煮),牛乳,鶏肉,けずりぶし,油揚げ	水稲穀粒(七分つき米),油,でん粉	しょうが,にんじん,(干)しいたけ,万能ねぎ,たまねぎ,にんにく,たけのこ(水煮),しめじ,白菜,チンゲンツァイ,なす,ごまつな	620 Kcal 31.5 g 20.0 g 3.1 g
27 金	ビビンバ 世界の料理 韓国	○	トックスープ 杏仁豆腐	豚肉,鶏卵,牛乳,豚肉,粉寒天,エビミルク(無糖練乳)	米,油,さとう,ごま油,トック	しょうが,ぜんまい,たけのこ(水煮),ごまつな,もやし,にんじん,(干)しいたけ,ねぎ,チンゲンツァイ,パインアップル(缶),みかん(缶)	722 Kcal 26.1 g 19.4 g 2.8 g
30 月	麦ごはん	○	魚のカレー焼き 野菜ソテー 吉野汁	牛乳,シイラ,けずりぶし,鶏肉,豆腐	米,おおむぎ,さとう,油,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ,しめじ,たまねぎ,だいこん,ねぎ	563 Kcal 29.8 g 16.4 g 1.8 g

世界の料理 アメリカ

ジャンバラヤはアメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みごはんです。肉や魚、野菜を香ばしく炒めて、スパイスや香辛料を加えて炊きます。スペインのパエリアの影響を受けているといわれています。

郷土料理 和歌山

「さばめし」は塩さばを使った炊き込みご飯で、和歌山県山間部の郷土料理です。山間部では交通の便が悪かったため、熊野灘でとれたさばの干したものを食べていました。さばめしは大勢のお客様を招くときに、よく作られていました。

