

9月分学校給食献立表



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	1人1日 たんぱく質g
2 水	ひよこ豆 カレーライス	○	春雨サラダ フルーツゼリー	鶏肉、ひよこ豆、牛乳、粉寒天	七分つき米、油、じゃがいも、米粉、春雨、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶	667 21.0
3 木	麦ごはん	○	ツナコロッケ キャベツサラダ わかめスープ	牛乳、ツナ、鶏肉、豆腐、わかめ	米、おおむぎ、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	629 21.0
4 金	チキンライス	○	さつまいものから揚げ ABCスープ	鶏肉、牛乳	米、油、さつまいも、マカロニ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、かぶ、キャベツ	631 20.6
7 月	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ 肉じゃがうま煮 すまし汁	牛乳、干しひじき、削りぶし、豚肉、凍り豆腐、豆腐、わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、白菜	608 24.9
8 火	ビスキュイ パン	○	クリームコーンスープ 玉ねぎドレッシングサラダ りんご	牛乳、鶏卵、鶏肉、スキムミルク、豆乳	丸パン、バターさとう、小麦粉、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、キャベツ、きゅうり、りんご	631 24.4
9 水	スタミナ丼	○	菊入おひたし 豆腐とわかめのスープ	豚肉、凍り豆腐、牛乳、豆腐、わかめ	七分つき米、油、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ水煮、にんじん、ナス、もやし、こまつな、菊の花、だいこん	602 25.8
10 木	カレー 焼きそば	○	お豆かりんとう 中華風コーンスープ	豚肉、牛乳、大豆、鶏肉、豆乳	蒸し中華めん、さつまいも、油、でん粉、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、クリームコーン缶、ホールコーン缶	613 25.7
11 金	有機米ごはん	○	鶏肉の竜田揚げ 油揚げと野菜のひたし けんちん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、けずりぶし、豆腐	油、さとう、でん粉、油、じゃがいも	しょうが、もやし、こまつな、こんにゃく、にんじん、だいこん	646 28.8
14 月	麦ごはん	○	トンカツ 野菜ののりあえ だいこんのみそ汁	牛乳、豚肉、刻みのり、けずりぶし、わかめ	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉、油、ごま油	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ	674 26.1
15 火	ごはん	○	とりごぼうつくね もやしのコチュジャンかけ ワンタンスープ	牛乳、おから、鶏肉	米、でん粉、三温糖、春雨、ごま油、ワンタンの皮	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、きゅうり、白菜	630 26.7
16 水	あげパン (ココア)	○	豚肉と野菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、豚肉、プレーンヨーグルト	コッペパン、油、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	602 20.5
17 木	ごはん	○	魚の甘酢あんかけ きのこ入りおひたし にらたま汁	牛乳、鮭、けずりぶし、豆腐、鶏卵	米、でん粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、こまつな、エノキ、にら	624 31.9
18 金	きつねうどん	○	さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら 野菜のおかかかけ	こんぶ、けずりぶし、鶏肉、油揚げ、牛乳、ちくわ、糸削り	さとう、冷凍うどん、さつまいも、小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり	602 29.6
24 木	麦ごはん	○	のりのつくだ煮 きんぴら煮 さつま汁	刻みのり、牛乳、鶏肉、さつま揚げ、けずりぶし、油揚げ	米、おおむぎ、三温糖、じゃがいも、油、さとう、さつまいも	ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、こんにゃく、だいこん、たまねぎ	617 24.7
25 金	鶏丼	○	塩ナムル 月見だんご	鶏肉、豆腐、牛乳、きなこ	米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、ごま、白玉もち	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、きゅうり	639 24.2
28 月	黒砂糖パン	○	豆入りカレーシチュー コーン入りフレンチサラダ 梨	牛乳、大豆、レンズ豆、鶏肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも、米粉、油、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、りんご、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、梨	600 28.5
29 火	スパゲッティ トマトソース	○	ピクルス キャロットケーキ	鶏肉、牛乳、鶏卵	スパゲッティ、油、小麦粉、さとう、バター	赤とうがらし、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、だいこん、みかんジュース	638 24.0
30 水	麦わかめ ごはん	○	ししゃもフライ 野菜のごまだれかけ 吉野汁	わかめ、牛乳、ししゃも、けずりぶし、鶏肉、豆腐	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉、油、さとう、ごま、でん粉	もやし、こまつな、にんじん、たけのこ水煮、たまねぎ	626 29.7

*食材料の都合等で、多少変更することがあります。