

9月 献立表

日	献立名	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	備考
3 火	牛乳 ごはん 四川豆腐 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ロースハム	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, 春雨	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	598 kcal 25.6 g	2学期スタート! 
4 水	牛乳 スパゲティえびクリームソース わかめサラダ くだもの (なし)	牛乳, ベーコン, えび, スキムミルク, 生クリーム, 粉チーズ, わかめ	スパゲッティ, 油, 米粉, さとう, ごま	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, マッシュルーム, ほうれんそう, キャベツ, だいこん, なし	571 kcal 25.8 g	
5 木	牛乳 きなこあげパン 野菜の中華風味 春雨と卵のスープ	牛乳, きな粉, ベーコン, 豚肉, 鶏卵	コッペパン, 油, さとう, ごま油, ごま, 春雨	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, 白菜, こまつな	592 kcal 21.4 g	6日(金) 「さつまいもごはん」と「さんまのしょうが煮」は旬の味覚です。 
6 金	牛乳 さつまいもごはん さんまのしょうが煮 即席漬け 大根のみそ汁	牛乳, さんま, 角切りこんぶ, 油揚げ	米, さつまいも, ごま, さとう	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, えのきたけ	642 kcal 27.6 g	
9 月	牛乳 中華丼 カリカリのりじゃがが豆 くだもの (なし)	牛乳, 豚肉, いか, えび, うずら卵, 大豆, あおのり	米, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, ねぎ, 白菜, チンゲンツァイ, なし	669 kcal 26.6 g	
10 火	牛乳 豚肉とごぼうのごはん 切り干し大根とさつま揚げの煮つけ 吉野汁 くだもの (冷凍みかん)	牛乳, 豚肉, 刻み昆布, さつま揚げ, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	米, 油, さとう, でん粉	ごぼう, にんじん, 切干しだいこん, 干しいたけ, しらたき, さやいんげん, たけのこ, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん	586 kcal 24.1 g	
11 水	牛乳 あしたばパン ホキのフライ コールスロー ミネストローネ	牛乳, ホキ, ロースハム, ベーコン	あしたばパン, 小麦粉, パン粉, 油, さとう, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, にんにく, セロリー, パセリ	587 kcal 25.8 g	
12 木	牛乳 ごはん かつお昆布ふりかけ 青菜の磯和え 肉じゃがうま煮	牛乳, 粉かつお, 塩昆布, じゃこ, 糸けずり, 刻みのり, 豚肉, 凍り豆腐	米, さとう, ごま, ごま油, 油, じゃがいも	こまつな, キャベツ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	563 kcal 22.1 g	
13 金	牛乳 ジャージャー麺 フライドポテト入り中華サラダ はちみつオレンジゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉寒天, 粉ゼラチン	むし中華麺, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, ごま, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, キャベツ, みかんジュース	619 kcal 24.7 g	
17 火	牛乳 きのこごはん 焼きししゃも 野菜のごま和え 卵入り白玉汁	牛乳, 油揚げ, からふとししゃも, 鶏肉, 鶏卵	米, さとう, ごま, 白玉もち	にんじん, しめじ, まいたけ, さやいんげん, こまつな, キャベツ, 白菜, ねぎ	627 kcal 28.9 g	17日(火) 「卵入り白玉汁」9月17日は十五夜です。満月に見立てた白玉団子入りの汁物です。 
18 水	牛乳 ピザトースト ポトフ くだもの (冷凍みかん)	牛乳, ベーコン, シュレッドチーズ, 豚肉, ウィンナー	食パン, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, キャベツ, セロリー, パセリ, 冷凍みかん	596 kcal 26.8 g	
19 木	牛乳 わかめごはん 鮭の野菜あんかけ 豚汁	牛乳, わかめ, 鮭, 豚肉, 豆腐	米, でん粉, 米粉, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 干しいたけ, ごぼう, だいこん, こんにゃく, ねぎ	648 kcal 30.9 g	
20 金	牛乳 チリビーンズライス ツナサラダ	牛乳, ベーコン, 豚肉, 大豆, ツナ	米, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトジュース, キャベツ, きゅうり	622 kcal 24.6 g	
24 火	牛乳 チキンライス 白菜のクリームスープ ひよこ豆入りフレンチサラダ	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, 生クリーム, 粉チーズ, ひよこまめ	米, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, 白菜, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	588 kcal 22.7 g	27日(金) 群馬県の郷土料理。「おつきりこみうどん」は、本来は手打ちの平たい麺を、鶏肉や野菜たっぷりの汁といっしょにいただきます。こんにゃくとりんごは、群馬県の名産品です。 
25 水	牛乳 ツナトースト 白いんげんの田舎風スープ シーザーサラダ	牛乳, ツナ, 鶏卵, 豚肉, 白いんげん豆, クリームチーズ, ベーコン, 粉チーズ	食パン, 油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, さやいんげん	595 kcal 24.6 g	
26 木	牛乳 キムチチャーハン にらと豆腐のスープ じゃがいものチヂミ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, 油, でん粉, ごま油, じゃがいも, 米粉, さとう, ごま	にんじん, キムチ, ピーマン, たまねぎ, きくらげ, にら, にんにく	577 kcal 19.9 g	
27 金	牛乳 おつきりこみうどん こんにゃくサラダ りんごのケーキ	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, スキムミルク, 鶏卵	ほうとう, さとう, ごま油, 油, ごま, 小麦粉	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな, こんにゃく, きゅうり, もやし, たまねぎ, りんご(缶)	576 kcal 23.1 g	
30 月	牛乳 子ぎつねごはん ツナとひじきのサラダ じゃがいもと豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 干ひじき, ツナ, 豆腐, 生わかめ	米, ごま, さとう, 油, ごま油, じゃがいも	にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, きゅうり, だいこん, ホールコーン, 赤ピーマン, たまねぎ	618 kcal 28.8 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

9月の給食目標「マナーを守って楽しく食べよう」