

9月の献立表

日	献立	牛乳	旬	地産	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2金	ハッシュドポークライス ポテト入りフレンチサラダ 果物(梨)	○	○		米 七分つき米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	豚肉 豚レバー レンズ豆 豚骨	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 セロリー キャベツ きゅうり なし	638 kcal 22.1 g 2.0 g
5月	担々麺(つけめん) 野菜の華風あえ フルーツミックスゼリー	○	○		でん粉 さとう 蒸し中華めん	油 ごま油 ごま油	豚肉 豚レバー 豚骨 ゼラチン	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 白菜 もやし ねぎ キャベツ 大根 きゅうり みかん缶 ハイン缶	571 kcal 23.4 g 2.7 g
6火	梅茶漬け 揚げかつおの玉ねぎソースがけ 青菜のピリ辛あえ	○	○	○	七分つき米 でん粉 三温糖 さとう	ごま油 ごま油	かつお	牛乳 刻みのり	万能ねぎ 小松菜 にんじん	刻み梅 しょうが 玉ねぎ にんにく 白菜	563 kcal 26.0 g 2.7 g
7水	いちごジャムサンド クリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ	○			食パン さとう いちごジャム じゃがいも 小麦粉	油 バター	鶏むね 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	597 kcal 25.4 g 2.9 g
8木	新潟県産こしひかり 白身魚のトマトすき焼き仕立て 糸寒天と野菜のあえもの たまごわかめのスープ	○		○	米 小麦粉 三温糖 でん粉 さとう	バター ごま油 油	ホキ 鶏卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ 昆布 糸寒天 わかめ	トマト にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし しょうが ねぎ	564 kcal 29.6 g 2.8 g
9金	★重陽の節句&十五夜(10日)献立★ 栗入りそぼろ丼 菊花おひたし きなこ白玉	○	○	○	米 七分つき米 さとう でん粉 白玉もち	油 むぎ粟	豚肉 豚レバー 凍り豆腐 けずりぶし きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが キャベツ こんにゃく たけのこ 菊の花	620 kcal 24.7 g 1.7 g
12月	バーガーパン タンドリーチキン 根菜のハニーマスタードあえ レンズ豆のスープ	○	○	○	ミルクパン さつまいも はちみつ	油	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん キャベツ	621 kcal 28.2 g 3.2 g
13火	ごはん 塩昆布ふりかけ 高野豆腐と野菜のたまごとし みそドレッシングサラダ	○		○	米 七分つき米 さとう 三温糖 じゃがいも でん粉	ごま油 ごま油	粉かつお 鶏肉 鶏卵 凍り豆腐 けずりぶし	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ えだまめ キャベツ	583 kcal 26.4 g 1.9 g
14水	★世界の料理献立(タイ料理)★ ガバオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) カノム・カイ・ノッククラター(さつまいもドーナツ)	○	○		米 七分つき米 さとう でん粉 春雨 米粉 さつまいも 三温糖	ごま油 油	鶏肉 大豆 えび 豆乳	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし セロリー レモン	618 kcal 22.5 g 1.7 g
15木	新潟県産こしひかり 秋鮭の西京焼き もやしとわかめの和風サラダ 鶏肉と里芋のうま煮	○	○	○	米 さといも 三温糖 さとう	油 ごま	鮭 鶏肉 けずりぶし 生揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし しいたけ こんにゃく ごぼう	593 kcal 31.0 g 2.1 g
16金	★食育の日(19日)献立(ポーランド料理)★ ザビエンカ(オープンサンド) ビーンズツナサラダ ロスウ(パスタ入りコンソメスープ)	○			コッペパン でん粉 さとう スパゲティ	バター 油	ハム ツナ ひよこ豆 うずら豆 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく えだまめ マッシュルーム缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	561 kcal 26.2 g 3.0 g
20火	★さくらの学び舎連携献立★ たまごチャーハン 笹原小のバリバリサラダ 麻婆スープ	○	○		七分つき米 さとう 三温糖 ワンタンの皮 でん粉	油 ごま油	納豆 なた 鶏卵 豚肉 豚レバー 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく たけのこ しいたけ	589 kcal 23.9 g 3.1 g
21水	★1・2・3年生歯科検診コラボ献立★ キャロットライスのえびクリームソース 小松菜サラダ 果物(りんご)	○	○	○	七分つき米 小麦粉 さとう	油 バター	鶏肉 えび 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 コーン りんご	571 kcal 22.1 g 2.0 g
22木	★4・5・6年生歯科検診コラボ献立★ 麦ごはん ししゃもの磯辺あげ きんぴらごぼう カルシウムみそ汁	○	○	○	米 七分つき米 麦 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	さつまいも揚 厚けずりぶし 生揚げ 大豆	牛乳 昆布 ししゃも あおのり	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう れんこん 玉ねぎ こんにゃく えのき	597 kcal 28.7 g 2.4 g
26月	カレー風味きつね丼 甘酢あえ さつまいもの含め煮	○	○		七分つき米 米 さとう でん粉 さつまいも	油	豚肉 油揚げ 厚けずりぶし	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ ねぎ 大根 きゅうり	608 kcal 21.4 g 2.1 g
27火	新潟県産こしひかり さばのピリ辛ソースがけ 青菜と春雨の中華炒め 中華風コーンスープ	○	○	○	米 三温糖 でん粉 春雨	ごま油 油	さば 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しょうがりんご にんにく もやし クリームコーン コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	618 kcal 28.3 g 2.7 g
28水	なすとトマトのスパゲティ カントリーサラダ 果物(梨)	○	○		スパゲティ 三温糖	オリーブ油 油	豚肉 豚レバー レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト トマト缶	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ なす 大根 キャベツ コーン レモン なし	610 kcal 25.8 g 1.6 g
29木	さんまごはん 塩鶏じゃが 野菜の梅おかかあえ	○	○		米 七分つき米 でん粉 さとう じゃがいも 三温糖	油 ごま	さんま 鶏肉 けずりぶし 糸けずり	牛乳 昆布 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャベツ こんにゃく もやし 梅干し	632 kcal 24.5 g 2.4 g
30金	黒砂糖パン 豆腐グラタン 野菜たっぷりコンソメスープ	○			黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	鶏肉 豆腐 豆乳 ウィンナー	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 セロリー キャベツ コーン	625 kcal 27.8 g 3.3 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	630	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
9月平均	598	17.2	29.9	356	95	2.7	3.1	451	0.39	0.60	27	5.5	2.4

今月の旬の食材：さつまいも、さといも、栗、かつお、さんま、秋鮭、なす、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜、いんげん、菊の花、れんこん、えのき、しめじ、しいたけ、梨、りんご