



# 9月給食献立表



日	主食	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
1月	鶏と卵のそぼろご飯	カリカリ揚げのサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご 油揚げ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油	しょうが 人参 ごぼう 江戸菜 もやし キャベツ 西洋かぼちゃ ねぎ	816 kcal 32.5 g
2火	ご飯 ひじきのふりかけ	肉じゃが 小松菜のあえもの	牛乳 干ひじき 粉かつお 豚肩肉	精白米 上白糖 白ごま なたね油 じゃがいも 板こんにゃく ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 もやし グリーンピース 江戸菜 キャベツ	770 kcal 26.4 g
3水	ご飯	豚キムチ豆腐(ウズラ入) もやしのナムル	牛乳 豚肩肉 豆腐(冷凍) うずら卵水煮缶	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 白菜 えのきたけ 白菜(キムチ漬け) ねぎ なら もやし 江戸菜	772 kcal 31.9 g
4木	トマトクリームスパゲッティ	青のり塩チキン コロコロトのハニ-サラダ	牛乳 ベーコン おきえび いんげんまめ 青のり 生クリーム 鶏むね肉	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 大豆油 薄力粉 じゃがいも なたね油 はちみつ	にんにく 玉葱 人参 エリンギ トマトホール缶 しょうが きゅうり キャベツ	821 kcal 38.4 g
5金	ご飯	さわらの香味焼き じゃが芋のキンピラ炒め 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 さわら 豚肩肉 油揚げ	精白米 上白糖 なたね油 つきこんにゃく 大豆油 じゃがいも 白ごま	しょうが にんにく ねぎ 人参 ごぼう 大根 キャベツ もやし えのきたけ 江戸菜	833 kcal 34.6 g
8月	チーズチリビーンズサンド	スープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ピザ用チーズ 豚肩肉 ウインナー ヨーグルト(無糖)	コッペパン なたね油 薄力粉 じゃがいも	にんにく セロリ 玉葱 人参 トマトホール缶 青ピーマン キャベツ 江戸菜 パナナ パイン缶 黄桃缶	765 kcal 36.8 g
9火	ご飯	たらのフライ 野菜ソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 すけどうだら たまご ベーコン 豚肩肉	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 なたね油 じゃがいも 片栗粉	レモン汁 もやし キャベツ 人参 ホールコーン缶 赤ピーマン 玉 葱 クリームコーン缶 江戸菜	805 kcal 32.4 g
10水	前期期末考査(10~12日)					
15月	☆☆☆ 敬老の日 ☆☆☆					
16火	ねぎ塩豚丼	ちくわりごま酢和え 味噌汁(生揚げ・わかめ)	牛乳 豚肩肉 焼き竹輪 生揚げ わかめ	精白米 なたね油 ごま油 片栗粉 白ごま 上白糖	にんにく ねぎ 玉葱 もやし レモン汁 江戸菜 人参 大根	794 kcal 32.6 g
17水	さつま芋入り五目ご飯	ししゃものカレー揚げ ゆで野菜(だし醤油) 卵入りもずくスープ	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 子持ちししゃも 鶏むね肉 木綿豆腐 もずく(塩抜き) たまご	精白米 なたね油 上白糖 白ごま さつまいも 大豆油 薄力粉 片栗粉	人参 ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 グリンピース 白菜 江戸菜 もやし ねぎ	786 kcal 33.3 g
18木	チキンカレーライス	大豆入りゆで野菜 柿	牛乳 鶏むね肉 大豆(乾)	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり ひらたねなし	900 kcal 28.3 g
19金	ココア揚げパン きな粉揚げパン 揚げパン 《セレクト給食 献立》	ポークビーンズ ツナ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 豚肩肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) 粉チーズ まぐろ缶詰(油漬)	大豆油 コッペパン 上白糖 なたね油 じゃがいも ごま油	玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース キャベツ きゅうり	756 kcal 29.7 g
22月	ピピンパ炒飯	千切りじゃが芋のゆで野菜 春雨スープ	牛乳 豚ばら肉 たまご ロースハム 鶏むね肉	精白米 押し麦 なたね油 ごま油 白ごま じゃがいも 上白糖 緑豆春雨	しょうが にんにく 人参 ねぎ 白菜(キムチ漬け) 江戸菜 もやし きゅうり 干し椎茸 白菜	756 kcal 23.3 g
23火	☆☆☆ 秋分の日 ☆☆☆					
24水	ご飯	あじフライ 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 具だくさん味噌汁	牛乳 まあじ たまご 豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉	人参 干し椎茸 さやいんげん 大根 キャベツ もやし ねぎ 江戸菜	876 kcal 37.9 g
25木	豚肉と青菜の あんかけそば	じゃが芋の揚げ煮 野菜の中華風甘酢づけ	牛乳 豚肩肉 うずら卵水煮缶	なたね油 蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 大豆油 水あめ じゃがいも 白ごま 黒砂糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 エリンギ ねぎ チンゲン菜 大根 きゅうり	779 kcal 26.9 g
26金	ご飯	モロのごま味噌あえ 青菜とじゃこのゆで野菜 すまし汁	牛乳 もうかざめ 油揚げ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 白ごま 上白糖	しょうが もやし 江戸菜 ねぎ えのきたけ	773 kcal 33.3 g
29月	カレーミートtoast	秋のシチュー じゃが芋とコーンのサラダ	牛乳 鶏ひき肉 大豆(乾) ピザ用チーズ 鶏むね肉 生クリーム	食パン なたね油 薄力粉 さつまいも バター じゃがいも 上白糖	人参 玉葱 クリームコーン缶 キャベツ きゅうり しめじ ホールコーン缶	758 kcal 30.0 g
30火	ご飯	さばのごま付け焼き 小松菜とひじきのナムル 豚汁	牛乳 さば 干ひじき 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 白ごま ごま油 さといも	しょうが にんにく もやし 江戸菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	803 kcal 36.9 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材の都合により変更することがあります。