

9月 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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	始業式						
2金	中華丼	○	はるさめとわかめのスープ	豚肉、いか、えび、牛乳、とり骨、わかめ、豆腐	米、米粒麦、油、でんぷん、ごま油、はるさめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、木茸、しょうが、ながねぎ、えのきたけ、こまつな	532 kcal 21.9 g 12.8 g 2.7 g
5月	麦ごはん	○	いかのオイル焼 野菜の生姜醤油和え 冬瓜と肉団子の味噌汁	牛乳、いか、さば節、豚肉、たまご、豆腐、みそ	米、押し麦、油、さとう、でんぷん	キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが、ながねぎ、もやし、とうがん	546 kcal 25.0 g 15.5 g 2.4 g
6火	冷やし中華そば	○	じゃがいももち	たまご、さば節、豚肉、牛乳、チーズ	中華めん、ごま油、白ごま、油、さとう、じゃがいも、でんぷん	きゅうり、もやし、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、しょうが	599 kcal 25.1 g 20.7 g 3.6 g
7水	ハヤシライス	○	油揚げのサラダ	豚肉、豚骨、生クリーム、牛乳、油揚げ	米、押し麦、油、バター、小麦粉、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、トマトピューレ、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、きゅうり、キャベツ	674 kcal 22.5 g 24.5 g 2.2 g
8木	キャロットライス	○	白身魚のHPパフ粉焼き もやしとコーンのサラダ じゃが芋とパフのスープ	牛乳、ホキ、チーズ、ベーコン、豚骨	米、米粒麦、オリーブ油、パン粉、油、さとう、じゃがいも	にんじん、にんにく、もやし、きゅうり、ホールコーン(缶)、たまねぎ、セロリ、こまつな	634 kcal 24.4 g 21.6 g 2.9 g
9金	ぎのこごはん 重陽の節句 (ちょうようのせつく)	○	菊花蒸し けんちん汁 わかめときゅうりの酢の物	昆布、油揚げ、牛乳、豚肉、さば節、豆腐、わかめ	米、米粒麦、油、さとう、でんぷん、にんにく、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン(缶)、ごぼう、だいこん、きゅうり	596 kcal 23.3 g 19.6 g 3.4 g
12月	切り干しごはん 十五夜	○	焼きししゃも お月見団子汁 磯香和え	ちりめんじゃこ、油揚げ、さば節、牛乳、ししゃも、豆腐、鶏肉、のり	米、米粒麦、油、白玉粉	切干大根、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	627 kcal 23.4 g 16.3 g 3.0 g
13火	麦ごはん	○	さばの香味焼き 野菜のごま酢和え 大根と豆腐の味噌汁	牛乳、さば、さば節、油揚げ、わかめ、豆腐、みそ	米、押し麦、さとう、ごま油、油、白ごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん	597 kcal 25.8 g 20.3 g 2.8 g
14水	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ 和風サラダ	鶏肉、えび、ウイナソーセージ、牛乳、たまご、とり骨	米、米粒麦、油、でんぷん、油、白ごま	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、トマト、こまつな、キャベツ、だいこん	573 kcal 22.7 g 18.3 g 2.6 g
15木	こまどきなこの揚げパン	○	キャベツとコーンのサラダ チリコンカン	きな粉、牛乳、大豆、ベーコン、豚肉、とり骨	ポトフ、パフ、油、白ごま、さとう、じゃがいも	こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン(缶)、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、トマトピューレ	660 kcal 21.4 g 30.1 g 2.7 g
16金	麦ごはん	○	魚のごまみそ焼き ひじきの煮つけ いものこ汁	牛乳、さわら、みそ、ひじき、油揚げ、さば節、豚肉、豆腐	米、押し麦、白ごま、さとう、油、こんにゃく、里芋	しょうが、ながねぎ、にんじん、れんこん、だいこん、こまつな	610 kcal 26.9 g 19.2 g 2.3 g
19月	敬老の日						
20火	麦ごはん	○	コーンコロッケ みそ汁 アツアツお餅のおかかじょゆ	牛乳、豚肉、煮干し、豆腐、わかめ、みそかつお節	米、押し麦、バター、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、えのきたけ、こまつな、もやし	689 kcal 21.7 g 21.2 g 2.4 g
21水	豚キムチ丼	○	ビーフンスープ	豚肉、牛乳、とり骨、ベーコン	米、押し麦、ごま油、さとう、でんぷん、油、ビーフン	にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、白菜キムチ、ニラ、たけのこ、乾しいたけ、はくさい、こまつな	567 kcal 20.1 g 15.4 g 2.7 g
22木	二色おはぎ お彼岸	○	さつま汁 野菜の香りづけ	きな粉、牛乳、煮干し、鶏肉、豆腐、みそ、昆布	米、もち米、さとう、黒ごま、油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	610 kcal 19.3 g 15.3 g 1.7 g
23金	秋分の日						
26月	麦ごはん	○	白身魚の南蛮漬け もやしの梅醤油あえ 豚汁	牛乳、メルルーサ、煮干し、豚肉、豆腐、みそ	米、押し麦、でんぷん、小麦粉、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	ながねぎ、もやし、にんじん、こまつな、梅干し、ごぼう、だいこん	575 kcal 25.5 g 14.6 g 2.1 g
27火	ピビンバ	○	トックのスープ	豚肉、たまご、みそ、牛乳、とり骨	米、押し麦、油、さとう、ごま油、白ごま、トック	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、チンゲンサイ	640 kcal 24.3 g 18.7 g 2.8 g
28水	麦ごはん	○	親子焼き もやしと小松菜のナムル 韓国風肉じゃが	牛乳、鶏肉、たまご、さば節、豚肉、大豆	米、押し麦、油、さとう、でんぷん、ごま油、しらたき、じゃがいも、白ごま	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ながねぎ、もやし、こまつな、にんにく、しょうが、ニラ	665 kcal 27.3 g 20.1 g 2.1 g
29木	ピザトースト	○	グリーンサラダ コーンクリームスープ	ベーコン、チーズ、牛乳、とり骨、鶏肉	食パン、油、さとう、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)、にんじん、クリームコーン(缶)	607 kcal 23.1 g 24.8 g 3.7 g
30金	カレーライス	○	じゃこサラダ オレンジゼリー	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、ゼラチン	米、押し麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、りんご、もやし、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース	689 kcal 21.7 g 19.8 g 2.0 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

