


**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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ジャンバラヤ	○	マセドアンサラダ トマトと卵のスープ	とり肉,えび,ソーセージ,牛乳,たまご,とり骨	米,麦,油,でんぶん,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,さゅうり,コーン,トマト,こまつな	555 kcal 23.8 g 19.0 g 2.2 g
3 水	麦ごはん	○	さばの香味焼き 五目きんぴら 大根と小松菜の味噌汁	牛乳,さば,豚肉,さば節,油揚げ,わかめ,とうふ,みそ	米,麦,さとう,ごま油,油,つきこんにゃく	しょうが,にんにく,ながねぎ,こぼう,れんこん,にんじん,だいこん,こまつな	595 kcal 28.3 g 22.5 g 2.7 g
4 木	冷やしき揚げうどん	○	中華酢あえ 冷凍みかん	さば節,昆布,えび,いか,大豆,めかぶ,牛乳	冷凍うどん,さとう,小麦粉,揚げ油,はるさめ,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,冷凍みかん	577 kcal 23.3 g 17.6 g 2.4 g
5 金	キャロットライス	○	白身魚のハーブパン粉焼き もやしとコーンのサラダ じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳,ホキ,粉チーズ,ベーコン,豚骨	米,麦,オリーブ油,パン粉,油,さとう,じゃがいも	にんじん,ににく,もやし,きゅうり,コーン(缶),たまねぎ,セロリー,こまつな	581 kcal 24.3 g 20.9 g 2.7 g
6 土	カレーライス	○	ハニーサラダ アップルゼリー	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,はちみつ	ににく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご,キャベツ,もやし,コーン(缶),こまつな,アップルジュース	646 kcal 19.2 g 19.5 g 2.1 g
8 月	振替休業日						
9 火	わかめごはん  重陽の節句 (ちょうようのせっく)	○	菊花蒸し 菊入り酢のもの けんちん汁	たきこみわかめ,牛乳,豚肉,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,でんぶん,もち米,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,ににく,きゅうり,菊のり,こぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	553 kcal 21.7 g 16.4 g 2.3 g
10 水	麦ごはん	○	チキン南蛮 ひじきと青大豆のサラダ みそ汁	牛乳,とり肉,たいす,ひじき,わかめ,とうふ,さば節,みそ	米,麦,小麦粉,揚げ油,さとう,ごま油	ににく,しょうが,レモン,キャベツ,だいこん,コーン(缶),ながねぎ,こまつな	623 kcal 24.8 g 24.4 g 2.3 g
11 木	とりとごぼうのピラフ	○	さつまいものフライチップ せん切り野菜スープ	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳,豚肉,レンズまめ,とり骨	米,麦,バター,油,さつまいも,揚げ油,さとう,はちみつ	にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん,もやし,たまねぎ,キャベツ,だいこん,セロリー,こまつな	565 kcal 20.2 g 17.2 g 2.1 g
12 金	麦ごはん	○	魚のこまみそ焼き ひじきの煮つけ いものご汁	牛乳,さわら,みそ,干ひじき,油揚げ,さば節,豚肉,とうふ	米,麦,ごま,さとう,油,つきこんにゃく,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	568 kcal 26.7 g 19.2 g 2.3 g
15 月	敬老の日						
16 火	もやし炒飯	○	棒餃子 中華スープ	豚肉,たまご,牛乳,豚肉,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,ごま油,油,ぎょうざの皮,はるさめ,でんぶん	ながねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,ニラ,ににく,しょうが,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな	613 kcal 25.2 g 21.9 g 2.1 g
17 水	麦ごはん	○	鮭のみぞねース焼き 野菜の甘醤油あえ 野菜煮物	牛乳,鮭,みそ,粉チーズ,さば節	米,麦,マヨネース,パン粉,さとう,じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,マッシュルーム(缶),にんじん,こまつな,もやし,さやいんげん	583 kcal 27.7 g 18.0 g 1.9 g
18 木	しめじ入り入りかげティーライス	○	バリバリサラダ りんご	豚肉,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,わんたんの皮,揚げ油,ごま油,さとう	ににく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト(缶),しめじ,きゅうり,キャベツ,もやし,りんご	582 kcal 23.9 g 19.2 g 2.4 g
19 金	麦ごはん  国内産食材の日	○	かつおの磯揚げ 野菜の辛子醤油和え みそ汁	牛乳,かつお,あおのり,わかめ,生揚げ,さば節,みそ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,さとう	しょうが,にんじん,もやし,こまつな,キャベツ,ながねぎ	578 kcal 28.1 g 15.7 g 2.1 g
22 月	二色おはぎ  お彼岸	○	糸寒天のレモン酢かけ 豚汁	きな粉,牛乳,糸寒天,煮干し,豚肉,とうふ,みそ	米,もち米,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,きゅうり,もやし,レモン,ごぼう,ながねぎ,だいこん,こまつな	560 kcal 20.6 g 16.1 g 2.2 g
23 月	秋分の日						
24 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	キャベツの塩昆布和え 芋団子汁	とり肉,高野豆腐,牛乳,塩昆布,とり肉,昆布,さば節	米,麦,油,さとう,ごま油,じゃがいも,でんぶん	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,キャベツ,ごぼう,だいこん	589 kcal 25.0 g 16.8 g 2.5 g
25 木	二色パン (食パン、黒砂糖食パン)	○	カラフルサラダ コーンチャウダー	牛乳,ベーコン,とり肉,レンズまめ,とり骨,あさり,生クリーム	食パン,黒砂糖食パン,ブルーベリージャム,油,じゃがいも,米粉	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,たまねぎ,にんじん,クリームコーン(缶),コーン(缶),しめじ,こまつな	553 kcal 15.7 g 15.2 g 2.3 g
26 金	麦ごはん  国内産食材の日	○	コーンコロッケ 野菜の生姜醤油和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳,豚肉,煮干し,とうふ,わかめ	米,麦,油,じゃがいも,マッシュボート,小麦粉,パン粉,揚げ油,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン(缶),キャベツ,こまつな,しょうが,えのき	627 kcal 20.6 g 20.5 g 2.7 g
29 月	麦ごはん	○	好み卵焼き 三色和え 韓国風肉じゃが	牛乳,たまご,豚肉,かつお節,あおのり,さば節,大豆	米,麦,油,ごま油,さとう,ごま,しらたき,じゃがいも	キャベツ,ながねぎ,もやし,にんじん,ににく,しょうが,たまねぎ,二郎	594 kcal 25.2 g 19.3 g 2.1 g
30 火	秋の香りごはん	○	にぎのから揚げ のっつい汁 巨峰	昆布,とり肉,牛乳,にぎの,さば節,油揚げ,とうふ	米,麦,さつまいも,でんぶん,揚げ油,油,こんにゃく,里芋	にんじん,しめじ,しょうが,だいこん,ながねぎ,こまつな,巨峰	555 kcal 25.1 g 14.6 g 2.3 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。

