

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
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、でんぷん、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、きゅうり、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、じゃく	しょうが、にんにく、ながねぎ、ごぼう、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	冷やしわかぎ揚げうどん	○	中華餅あえ 冷凍みかん	さば節、昆布、えび、いか、大豆、めかふ、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	○	白身魚のハーフ・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、にんにく、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	にんにく、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、でんぷん、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、にんにく、きゅうり、菊のり、ごぼう、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、だいず、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	にんにく、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	○	さつまいものフーフーフ 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	○	魚のごまみそ焼き ひじきの煮つけ いものこ汁	牛乳、さわか、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、でんぷん	ながねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ニラ、にんにく、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	○	鮭のみそマネーノ 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、マヨネーズ、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	しめじ入りかき揚げミートソース	○	バリバリサラダ りんご	豚肉、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油、わたんたんの皮、揚げ油、ごま油、さとう	にんにく、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、でんぷん、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、でんぷん	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、マッシュポテト、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	○	お好み卵焼き 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、にんにく、しょうが、たまねぎ、ニラ	594 kcal 25.2 g 19.3 g 2.1 g
30火	秋の香りごはん	○	にぎすのから揚げ のっぺい汁 巨峰	昆布、とり肉、牛乳、にぎす、さば節、油揚げ、とうふ	米、麦、さつまいも、でんぷん、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。

