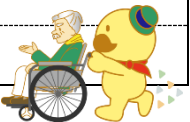




9月学校給食献立表



日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	夏野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 水なす にんじん 福神漬け パイン缶 りんご缶 アロエ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
2日 (木)	ラタトゥイユ スー プ ヨーグルト	コッペパン オリーブ油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 水なす スッキーニ パプリカ にんにく トマト缶 キャベツ にんじん パセリ	ケチャップ 塩 ローリエ コショウ コンソメ うす口しょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
3日 (金)	豚肉のねぎ塩炒め 中華スープ	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 焼き豚 わかめ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン汁 白菜 にんじん 青ねぎ	塩 酒 コショウ 鶏がら うす口しょうゆ 塩 中華スープ コショウ
6日 (月)	鶏そぼろご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ うすあげ わかめ	土しょうが グリンピース 大根 えのきたけ みつば	みりん こい口しょうゆ 塩 削り節
7日 (火)	ツナスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 ツナ油漬け きざみのり	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ コーン にんじん	塩 うす口しょうゆ コショウ 塩
8日 (水)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こい口しょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こい口しょうゆ
9日 (木)	タッカルビ チンゲン菜のスープ	コッペパン イチゴジャム じゃがいも ごま油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく チンゲン菜 土しょうが にんじん しめじ 白ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし	酒 こい口しょうゆ コチュジャン 鶏がら うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
10日 (金)	タコライス コーンスープ チー ズ	精白米 油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵 チーズ	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 コショウ ケチャップ ソース こい口しょうゆ コンソメ チリパウダー うす口しょうゆ ローリエ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ
13日 (月)	カレーピラフ レタススープ 大根サラダ	精白米 大麦 バター 油 油 和風ドレッシング	牛乳 チキンウインナー エビ 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン レタス 玉ねぎ にんじん パセリ 大根 にんじん	白ワイン コンソメ 塩 カレー粉 ソース コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
14日 (火)	鶏肉のさっぱり煮 担々スープ アーモンド	コッペパン さとう 米粉麺 ごま油 ねりごま アーモンド	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	にんにく 土しょうが 白菜 緑豆もやし にんじん なら にんにく 土しょうが	こい口しょうゆ 酢 中華スープ 鶏がら 塩 豆板醤 こい口しょうゆ
15日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯 わかめスープ パインアップルゼリー	精白米 ごま油 白ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ パインアップルゼリー	うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 七味 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うす口しょうゆ
16日 (木)	ボークビーンズ スキューニと ツナのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 さとう さとう 白ごま	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん グリンピース ズッキーニ キャベツ にんじん	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ 塩 酢 こい口しょうゆ
17日 (金)	さばのみそ煮 冬瓜とろみ汁 味つけのり	精白米 さとう さつまいも 片栗粉	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 味つけのり	土しょうが にんじん 冬瓜 干しいたけ みつば	酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 酒 削り節
21日 (火)	豚肉と キャベツのみそ炒め 月見汁	精白米 さとう ラード ごま油 もち さといも	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
22日 (水)	肉みそスパゲッティ ホワイトボンチ	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう さとう	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ カルピス	きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが パイン缶 アロエ缶 黄桃缶	豆板醤 酒 こい口しょうゆ 塩
24日 (金)	鶏にら丼 もずくのすまし汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ もずく 卵	にんにく 土しょうが なら 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	塩 コショウ こい口しょうゆ 酒 みりん コチュジャン うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
27日 (月)	ミートボールの ケチャップ煮 かぼちゃと鶏肉のスープ	コッペパン さとう 油 油	牛乳 ミートボール 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ 白ワイン カレー粉 ローリエ コンソメ 鶏がら
28日 (火)	ひじきご飯 なすのみそ汁 高野豆腐の煮物	精白米 油 さとう さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ わかめ うすあげ みそ 高野豆腐	にんじん グリンピース 水なす 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ にんじん さやいんげん	出し昆布 塩 酒 削り節 うす口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 塩 削り節
29日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース ゆでキャベツ 米粉ポターージュ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 わかさぎフライ ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
30日 (木)	牛肉とエリンギの炒め物 みそ汁 みかんゼリー	精白米 さとう 片栗粉 油	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ みかんゼリー	酒 こい口しょうゆ 削り節



今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当 量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	647	25.1	20.6	2.0	324	79	1.9	194	0.50	0.57	24	3.7
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上