



9月学校給食献立表



日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	タッカルビ にらたまスープ	コッペパン ごま油 さとう さつまいも 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく にら たけのこ にんじん 緑豆もやし えのきたけ	酒 こいロしょうゆ コチュジャン 鶏がら うすロしょうゆ 酒 塩 中華スープ
2日 (金)	夏野菜のカレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 油 	牛乳 豚肉 	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす ピーマン にんじん 福神漬け みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
5日 (月)	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	ケチャップ ソース こいロしょうゆ コンソメ チリパウダー 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
6日 (火)	肉団子のスープ煮 もやしのナムル	コッペパン いちごジャム 春雨 ごま油 さとう ごま油	牛乳 ミートボール うずら卵 ハム	冬瓜 にんじん チンゲン菜 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	鶏がら 中華スープ 酒 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酢
7日 (水)	さんまの香梅煮 豚汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 さんま 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ ひじき	梅干し 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 こいロしょうゆ 酒 こいロしょうゆ みりん
8日 (木)	★泉州水なすの 白みそ豆乳担々パスタ 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 オリーブ油 白ごま ごま油 香りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 豆乳 白みそ	水なす 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん	塩 コンソメ うすロしょうゆ 豆板醤 塩
9日 (金)	豚肉のねぎ塩炒め 月見汁	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま もち さといも	牛乳 豚肉 鶏肉	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン にんじん 青ねぎ	塩 酒 コショウ うすロしょうゆ 削り節
12日 (月)	鶏ちゃん焼き もずくのすまし汁	精白米 油	牛乳 鶏肉 赤みそ かまぼこ もずく 卵 豆腐	キャベツ ピーマン にんじん にんにく えのきたけ 青ねぎ	みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
13日 (火)	チキンカレー キャベツとハムのソテー	ナン じゃがいも 小麦粉 油 油	牛乳 鶏肉 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン キャベツ にんじん ピーマン	ガーリックパウダー カレー粉 塩 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース チャツネ ローリエ コショウ コンソメ 塩 コショウ
14日 (水)	牛井 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 牛肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ 青ねぎ 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節
15日 (木)	ポークビーンズ フルーツコンポート	うずまきパン じゃがいも 油 さとう さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご缶 黄桃缶 パイン缶	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
16日 (金)	さばのみそ煮 冬瓜とろみ汁 味付けのり	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 味付けのり	土しょうが にんじん 冬瓜 みつば 干しいたけ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
20日 (火)	厚揚げのオイスター炒め ワンタンスープ アーモンド	コッペパン 油 片栗粉 さとう ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	牛乳 厚揚げ 豚肉 豚ひき肉 ちくわ	にんじん エリンギ 小松菜 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	豆板醤 中華スープ 酒 コショウ オイスターソース こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
21日 (水)	カレーピラフ レタススープ ヨーグルト	精白米 大麦 油 バター 油	牛乳 チキンウインナー エビ 豚肉 ヨーグルト(イチゴ)	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	カレー粉 塩 コンソメ ソース 白ワイン コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
22日 (木)	八宝菜 はたはたのから揚げ	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油 	牛乳 豚肉 イカ うずら卵 はたはた(片栗粉付き)	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
26日 (月)	かやくご飯 豚汁 高野豆腐の煮物	精白米 さとう 	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 うすあげ みそ 高野豆腐	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ にんじん さやいんげん	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ 削り節 みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
27日 (火)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮 パインコンポート	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが パインコンポート	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢
28日 (水)	豚肉のポン酢炒め なすのみそ汁	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ みそ うすあげ	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 にんじん ゆず果汁 水なす 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ 削り節
29日 (木)	ミートボールの ケチャップ煮 キャベツスープ	コッペパン 油 さとう 油	牛乳 ミートボール ベーコン	玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
30日 (金)	鶏にら丼 チンゲン菜のスープ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ みりん コチュジャン 鶏がら うすロしょうゆ コショウ 中華スープ 塩

★ は、新献立です。



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 (μgRAE)	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	649	25.9	21.3	2.4	316	77	2.0	206	0.51	0.58	20	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

