

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	コッペパン ごま油 さとう	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく	酒 こいロしょうゆ コチュジャン
	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら たけのこ にんじん 緑豆もやし えのきたけ	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	精白米 油	牛乳 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 水なす	カレールウ 塩 コショウ ソース
	福神漬け オレンジポンチ			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	ガーリックパウダー
5日 (月)	タコライス	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんにく ピーマン トマト缶 キャベツ	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
	コーンスープ チー ズ	油	ベーコン 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	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	コッペパン いちごジャム 春雨	牛乳 ミートボール うずら卵	冬瓜 にんじん チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒
	もやしのナムル	ごま油	ハム	干しいたけ	うすロしょうゆ
7日 (水)	さんまの香梅煮 豚 汁	精白米 さとう	牛乳 さんま	梅干し 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
	ひじきふりかけ		豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節
8日 (木)	★泉州水なすの 白みそ豆乳担々パスタ	さとう 白ごま	ちりめんじゃこ ひじき	土しょうが	こいロしょうゆ みりん
	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	牛乳 豚ひき肉 豆乳 白みそ	水なす 玉ねぎ にんにく	塩 コンソメ うすロしょうゆ 豆板醤
9日 (金)	豚肉のねぎ塩炒め	香りごまドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
	月 見 汁	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやしレモン	塩 酒 コショウ
12日 (月)	鶏ちゃん焼き	もち さといも	鶏肉	にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
	もずくのすまし汁	精白米 油	牛乳 鶏肉 赤みそ	キャベツ ピーマン にんじん にんにく	みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤
13日 (火)	チキンカレー		かまぼこ もずく 卵 豆腐	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
	キャベツとハムのソテー	ナン じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン	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
14日 (水)	牛 井	油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
	ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ 青ねぎ	こいロしょうゆ
15日 (木)	ポークビーンズ	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	削り節
	フルーツコンポート	うずまきパン じゃがいも 油 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	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	さとう		りんご缶 黄桃缶 パイン缶	
		精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
20日 (火)	厚揚げのオイスター炒め	さつまいも 片栗粉	鶏肉	にんじん 冬瓜 みつば	うすロしょうゆ 塩 酒 削り節
		味付けのり		干しいたけ	
21日 (水)	ワンタンスープ アーモンド	コッペパン 油 片栗粉 さとう	牛乳 厚揚げ 豚肉	にんじん エリンギ 小松菜 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
	カレーピラフ	ワンタンの皮 油 ごま油 アーモンド	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすロしょうゆ
22日 (木)	レタススープ ヨーグルト	精白米 大麦 油 バター	牛乳 チキンウインナー エビ	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	カレー粉 塩 コンソメ ソース 白ワイン
	ハ 宝 菜	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
26日 (月)	かやくご飯 豚 汁	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ うずら卵	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
	高野豆腐の煮物	揚げ油	はたはた(片栗粉付き)	土しょうが	
27日 (火)	焼きビーフン	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ
	鶏肉のさっぱり煮 パインコンポート		豚肉 平天 うすあげ みそ	玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ	削り節
28日 (水)	豚肉のボン酢炒め	さとう	高野豆腐	にんじん さやいんげん	みりん うすロしょうゆ 塩 削り節
	なすのみそ汁	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
29日 (木)	ミートボールの ケチャップ煮	さとう	鶏肉	にんにく 土しょうが パインコンポート	こいロしょうゆ 酢
	キャベツスープ	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 にんじん ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ
30日 (金)	鶏にら丼		わかめ みそ うすあげ	水なす 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	削り節
	チンゲン菜のスープ	コッペパン 油 さとう	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース コンソメ
		油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
		精白米 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ	塩 コショウ 酒 こいロしょうゆ みりん コチュジャン
		さとう ごま油	豚肉	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	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	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(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