

🐰🍲🐰🐰🍲🐰🐰🍲 **9月 献立表** 🐰🍲🐰🐰🍲🐰🐰🍲

日	曜日	今日の献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		1献立-Kcal たんぱく質g 脂質g
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
3	月	始業式							
4	火	夏野菜カレー ツナサラダ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉 ツナ	牛乳	米 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん かぼ ちゃ ビーマン トマト	しょうが にんに く 玉ねぎ ナス キャベツ きゅう り みかん	825 23.5 23.5
5	水	ココア揚げパン パスタサラダ トマトシチュー 牛乳	鶏肉 大豆	牛乳	パン 砂糖 スパ ゲティ じゃがい も 薄力粉	サラダ油 マヨ ネーズ バター	にんじん トマト	キャベツ きゅう り コーン 玉ね ぎ マッシュルー ム	799 26.9 31.7
6	木	豚丼 じゃがいもきんぴら アップルゼリー 牛乳	豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ 寒天	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん ビーマ ン	玉ねぎ 長ねぎ しょうが れんこ ん りんごジュ ス りんご缶	828 31.1 22.2
7	金	ごはん 魚の南蛮漬け おかかあえ みそけんちん汁 牛乳	白身魚 かつおぶ し 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 でんぷん 薄 力粉 砂糖 じゃ がいも	サラダ油	にんじん こまつ な	長ねぎ もやし だいこん ごぼう	834 37.4 25.3
10	月	チーストースト カルトツェルザラート シュトラールズンデル フィッセルトプフ 牛乳 ドイツ料理の日	ベーコン 鮭	牛乳 チーズ 生 クリーム	食パン じゃがい も 砂糖	バター オリーブ 油	にんじん ハセリ ン	玉ねぎ スッキ ー	748 30.1 30.7
11	火	五目チャーハン 春雨スープ レモン入りグレープフルーツ寒天 牛乳	豚肉 たまご ハ ム 豆腐	牛乳 寒天	米 春雨 砂糖	サラダ油 ラード 白ゴマ	にんじん ビーマ ン こまつな	玉ねぎ 長ねぎ もやし 白菜 グ レープフルーツ ジュース レモン	806 27.8 25.8
12	水	かきたまうどん いかめし 梨 牛乳	鶏肉 たまご イ カ	牛乳	うどん でんぷん 砂糖	サラダ油	にんじん こまつ な	玉ねぎ 長ねぎ 梨	892 45.7 21.4
13	木	麦ごはん 酢豚 フルーツ入りサイダーゼリー 牛乳	豚肉	牛乳 寒天	米 押麦 でんぷ ん 砂糖	サラダ油 ゴマ油	にんじん ビーマ ン	しょうが にんに く 玉ねぎ 黄 ピーマン しめじ みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	861 26.9 24.7
14	金	ワカメごはん 魚のみそ焼き 五目煮豆 塩豚汁 牛乳	白身魚 赤みそ 大豆 豚肉 厚揚 げ	牛乳 ワカメ	米 こんにゃく 砂糖		にんじん さやい んげん	しょうが 玉ねぎ ごぼう だいこん キャベツ えのき だけ 長ねぎ	767 37.5 21.8
17	月	敬老の日							
18	火	ミルクパン ツナポテトグラタン トマたまスープ 牛乳	ツナ 白いんげん 豆 鶏肉 たまご	牛乳 生クリーム チーズ	パン じゃがいも 薄力粉 でんぷん	サラダ油 バター	にんじん トマト ハセリ	たまねぎ マッ ッシュルーム グ リンピース キャ ベツ	769 30.3 38.3
19	水	じゃこゴマごはん 鶏肉の梅肉焼き おひたし フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉	牛乳 ちりめん じゃこ ヨーグ ルト	米 砂糖	白ゴマ	にんじん こまつ な	ねり梅 もやし パイナップル缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	792 33.5 23.4
20	木	ナス入りミートソーススパゲティー バイクドチーズケーキ 牛乳	豚肉 大豆 たま ご	牛乳 クリーム チーズ ヨーグル ト	スパゲティー 薄 力粉 砂糖	オリーブ油 サラ ダ油 バター	にんじん	しょうが にんに く たまねぎ マッシュルーム ナス レモン	899 30.9 32.6
21	金	こぎつねごはん あんかけ厚焼き卵 吉野汁 お月見団子 牛乳	油揚げ おから たまご 鶏肉 か まぼこ きな粉	牛乳 ひじき	米 砂糖 でんぷ ん 里芋 白玉粉 上新粉		にんじん 万能ね ぎ こまつな か ぼちゃ	たまねぎ だい こん	824 32.9 24.7
24	月	秋分の日振替休日							
25	火	ごはん ししゃものカレー揚げ ゴマ酢あえ さつま汁 牛乳	豚肉 豆腐 赤み そ 白みそ	牛乳 ししゃも	米 薄力粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 白ゴマ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	782 28.1 24.1
26	水	中間考査							
27	木	中間考査							
28	金	中華丼 ワカメサラダ 卵スープ ホワイトゼリー 牛乳	豚肉 エビ イカ たまご	牛乳 ワカメ 寒 天 カルピス	米 でんぷん 砂 糖	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつ な 万能ねぎ	しょうが にんに く 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし	818 30.5 20.7

※都合により献立や食材を変更することがあります。
あらかじめご了承ください

学校給食 摂取基準	エネルギー	830Kcal	今月の平均	816
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.5
	脂質	18.4~27.6g		26.1