









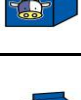

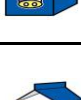


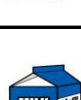





# 9月 献立表

令和元年度

日曜日	主食	おかず	デザート	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	夏野菜のカレーライス	フレンチサラダ	すいか		こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり すいか	684 kcal 18.5 g 24.5 g
3火	じゃごごはん	みそしる 肉じゃが			こめ むぎ いりごま あぶら しらたき じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく	だいこん だいこんのは ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	647 kcal 20.3 g 19.4 g
4水	ご飯	沢煮椀 鮭の西京焼き ひじきサラダ			こめ さとう あぶら すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さけ みそ ひじき	もやし たけのこ にんじん しいたけ ねぎ みつば キャベツ コーン えだまめ	599 kcal 26.8 g 19.3 g
5木	キムチチャーハン	にらたまスープ	杏仁豆腐		こめ むぎ あぶら いりごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつ たまご かんでん とうにゅう	しょうが にんにく にんじん キムチ ピーマン ほししいたけ にら みかん もも パイナップル レモン	633 kcal 20.2 g 19.8 g
6金	揚げパン	ワンタンスープ にんじンドレッシングサラダ			コッペパン あぶら すりごま さとう わんたんのかわ ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かんそうだいず	しょうが ねぎ コーン にんじん はくさい もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん コーン	594 kcal 21.8 g 23.3 g
9月	菊花ごはん	豚汁 ごま和え	冷凍みかん		こめ さんおんとう こんにやく いとこんにやく すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき ぶたにく もめんどうふ みそ	にんじん ほししいたけ きく ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな キャベツ みかん	600 kcal 19.6 g 18.1 g
10火	ご飯	中華風たまごスープ ホイコーロー			こめ あぶら じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう とりにつ たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん コーン しょうが にんにく ねぎ キャベツ エリンギ ピーマン あかピーマン	685 kcal 25.6 g 26.0 g
11水	わかめうどん	白身魚の磯辺揚げ からし和え	芋ようかん		れいとううどん あぶら さとう こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにつ あぶらあげ わかめ あおのり たまご メルルーサ かんでん	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	610 kcal 28.4 g 20.5 g
12木	あぶたま丼	みそしる じゃがいもきんぴら			こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら さんおんとう いりごま	ぎゅうにゅう とりにつ あぶらあげ たまご わかめ みそ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ れんこん さやいんげん	643 kcal 24.5 g 20.8 g
13金	<b>お月見メニュー</b> チキンピラフ	野菜スープ	お月様スイートポテト		こめ あぶら じゃがいも さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう とりにつ ベーコン なまクリーム	トマトジュース たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン キャベツ パセリ	636 kcal 17.7 g 18.7 g
17火	<b>オリパラ応援メニュー!!世界の料理 フィリピン</b> ご飯	シニガン ルンピア ビーフンソテー	冷凍パイ		こめ はるまきのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら ビーフン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ もめんどうふ えび	オクラ キャベツ にんじん たまねぎ トマト セロリ レモン もやし さやいんげん しょうが にら パイン	614 kcal 19.1 g 17.9 g
18水	<b>BOOKメニュー</b> えびクリームライス	バジルドレッシングサラダ	夜空の星くずゼリー		こめ あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう えび とりにつ とうにゅう かんでん	にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	605 kcal 20.9 g 18.6 g
19木	鮭チャーハン	はるさめスープ きゅうりともやしのナムル			こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら いりごま はるさめ さんおんとう	ぎゅうにゅう たまご さけ とりにつ もめんどうふ	しょうが ねぎ こねぎ にんじん ほししいたけ はくさい コーン こまつな もやし きゅうり	591 kcal 25.7 g 17.4 g
20金	セサミトーストパン	ポークビーンズ ボン酢サラダ			しよくパン さとう いりごま すりごま マーガリン オリーブオイル さんおんとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらまめ ひよこまめ なまクリーム ちりめんじゃこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	665 kcal 29.7 g 24.5 g
24火	五目あんかけ焼きそば	レタスタまごスープ	白玉ポンチ		むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん すりごま しらたまこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし こまつな レタス パイナップル もも みかん	636 kcal 28.3 g 19.2 g
25水	ご飯	みそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根入りサラダ じゃこカレーふりかけ			こめ さとう いりごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ なまあげ みそ さば	もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン きりぼしだいこん	587 kcal 26.7 g 18.6 g
26木	きんぴらごはん	さつまいも団子汁	きなこ大豆		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら しらたき さんおんとう いりごま さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつ だいず きなこ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ	643 kcal 20.2 g 17.7 g
27金	黒糖パン	野菜スープ なすミートグラタン	巨峰		こくとうパン あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひよこまめ だいず ピザチーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ なす にんにく トマトピューレ きよほう	623 kcal 22.9 g 23.2 g
30月	さつまいもごはん	具だくさんみそ汁 筑前煮			こめ むぎ さつまいも いりごま あぶら いとこんにやく さんおんとう	ぎゅうにゅう みそ とりにつ なまあげ	とうがん にんじん ねぎ たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ	619 kcal 22.0 g 16.9 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。  
★ 社会科見学・移動教室などによる給食の欠食分の還元を行う予定です。(★30日 6年)