



9月献立表



日	曜日	こんだて			牛乳	使用食材			1人1日 (kcal) タンパク質g 脂質g
		主食 <small>パン・ごはん・めん</small>	主菜・副菜・汁物	デザート <small>果物(予定)</small>		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
2	火	ごぼうと豆の カレー	コンソメスープ	梨		★いんよぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とりにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン しめじ キャベツ パセリ なし	657 24.9 18.4
3	水	黄な粉トースト	ピーツのポタージュ パリパリサラダ			★いんよぎゅうにゅう きなこ とりにく ★ぎゅうにゅう とりにゅう ★なまクリーム	★むえんしよくパン ★バター さんおんとう さつまいも あぶら コーンスターチ じゃがいも ★あげあぶら さとう	ピーツペースト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	628 22.6 30.6
4	木	ごはん	大根と凍り豆腐の そばろ煮 味噌汁			★いんよぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん ★あげあぶら あぶら さんおんとう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	658 29.1 25.0
5	金	ごはん	魚のマスタードマヨ焼き おひたし炒め じゃがいもの味噌汁			★いんよぎゅうにゅう さわら かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズタイプドレッシング	キャベツ にんじん もやし こまつな しめじ	584 28.9 19.0
8	月	しそ香ごはん	肉豆腐 小松菜の味噌汁			★いんよぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しそは ほしいたけ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ なら こまつな えのきたけ	598 26.1 18.0
9	火	重陽の節句献立 菊花ごはん	豚汁	栗入り 芋ようかん		★いんよぎゅうにゅう あぶらあげ のり ぶたにく とうふ みそ かんてん	こめ さとう ★ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら さつまいも さんおんとう くり	きくのはな にんじん ほしいたけ いんげん だいこん ごぼう ながねぎ	628 22.3 16.7
10	水	ビーンズドック	ポトフ	ホワイトジュレ		★いんよぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ とりにく かんてん	★むえんパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリー だいこん ブロッコリー ホールコーン しめじ みかんかん	578 29.9 23.5
11	木	ごはん	千草焼き 茎わかめのきんぴら しめじのすまし汁			★いんよぎゅうにゅう ★たまご とりにく ★えび ぶたにく くきわかめ わかめ	こめ さとう こんにやく ごまあぶら さんおんとう	にんじん ほしいたけ れんこん しめじ ながねぎ	591 28.1 18.5
12	金	和風スパゲティ	根菜の豆乳スープ	冷凍みかん		★いんよぎゅうにゅう ツナ のり ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも コーンスターチ	だいこん しめじ にんじん ごぼう たまねぎ こまつな みかん	592 26.3 19.6
15	月	敬老の日							
16	火	ごはん	和風ハンバーグ 茹で野菜アップルソース すまし汁			★いんよぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ★たまご とりにく	こめ パンこ ★ごま あぶら さとう でんぶん	にんじん ながねぎ ほしいたけ キャベツ きゅうり パインかん りんご たまねぎ だいこん こまつな	630 25.9 22.9
17	水	つなツナ コーンパン	かぼちゃのポタージュ	りんご		★いんよぎゅうにゅう ツナ とりにく ★ぎゅうにゅう とりにゅう	★むえんしよくパン マヨネーズタイプドレッシング あぶら こむぎこ ★バター	こまつな ホールコーン たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト りんご	617 26.0 27.3
18	木	ごはん	ジャンボ揚げぎょうざ もやしのナムル めかたま汁			★いんよぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★たまご めかぶ	こめ ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ ★あげあぶら ★すりごま さとう	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが もやし にんじん こまつな たけのこ こねぎ	588 24.0 22.8
19	金	菜飯	じゃがいものそばろ煮 なめこ汁			★いんよぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう でんぶん	なめしのもと にんじん たまねぎ さやいんげん なめこ だいこん	618 24.0 18.1
22	月	フィッシュバーガー	ABCパスタスープ	梨		★いんよぎゅうにゅう たら とりにく	★むえんパン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも コーンスターチ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ なし	610 31.7 19.5
23	火	秋分の日							
24	水	麻婆豆腐丼	キャベツのスープ	巨峰		★いんよぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうふ みそ ひよこまめ	こめ あぶら さんおんとう ★ねりごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほしいたけ きゃべつ しめじ きよほう	620 26.5 19.8
25	木	ごはん	鮭のつけ焼き 青菜のおろし和え さつまいもの味噌汁			★いんよぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さつまいも あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん キャベツ こねぎ	598 30.5 15.4
26	金	かしわごはん	ちゃんこ煮	りんご ゼリー		とりにく あぶらあげ とうふ なまあげ みそ かんてん	こめ さとう でんぶん	やさいジュース たけのこ にんじん ほしいたけ しょうが ごぼう はくさい こまつな ながねぎ しめじ りんごジュース アロエ	614 27.7 19.0
29	月	カレーうどん	ひじき入りサラダ	スイート ポテト		★いんよぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ★たまご	うどん さとう あぶら ごまあぶら さつまいも ★バター	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	608 23.2 22.1
30	火	さんまの 蒲焼丼	味噌汁 根菜の南蛮和え			★いんよぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ でんぶん ★あげあぶら さんおんとう ごまあぶら さとう	しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり	701 26.6 31.3

- ◇27日(金)1・2年生遠足のため、給食はありません。
- ◇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。
- ◇本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。
- ◇のマークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつかます。
- ◇のマークは牛乳の代わりにオレンジジュースがつかます。



今月の目標



きせつ た もの じばさんぶつ
～季節の食べ物や地場産物を知ろう～